सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा

१. परिचय

सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षाअन्तर्गत विभिन्न सामाजिक विज्ञानका अन्तरसम्बन्धित विषयवस्तु समावेश गरिएका छन् । विभिन्न सामाजिक विज्ञानका विषयहरू समावेश गरी बदलिँदो विश्व परिवेश, राष्ट्रिय सन्दर्भ, समसामयिक विषयवस्तु र स्थानीय आवश्यकतालाई समेत सम्बोधन गर्ने गरी यो पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ । । यस विषयको अध्ययनबाट विद्यार्थीलाई असल नागरिक भई सफल जीवनयापन गर्न मदत पुग्ने छ । यस पाठ्यक्रमले मानवमूल्य शिक्षामार्फत असल आचरण निर्माण, अनुशासन, जिम्मेवारी, सहयोग, सहकार्य, शान्ति, प्रेम, समानुभूति, विश्वास, भाइचारा र विश्वबन्धुत्व जस्ता मानवीय मूल्यलाई व्यावहारिक रूपमा विकास गराउँदै जाने उद्देश्य राखेको छ । त्यसै गरी यस विषयले विविधताको सम्मान, समताको आत्मसात् समावेशिताको अभ्यास गर्ने मूल्यको विकास गराउने लक्ष्य पनि राखेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले मार्गदर्शन गरेअनुरूप एकीकृत रूपमा सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा विषयको पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ । यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका मुख्य विषयवस्तुमा हामी र हाम्रो समाज, हाम्रा मानव मूल्यमान्यता, सामाजिक समस्या तथा समाधान, नागरिक चेतना, हाम्रो पृथ्वी, हाम्रो विगत, हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप, हाम्रो जनसाङ्ख्यिक अवस्था, अन्तर्राष्टिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि रहेका छन् । यस पाठ्यक्रमबाट विद्यार्थीमा सामुदायिक भावना विकसित हुन सकोस्, विद्यार्थीले आफ्नो मुलुकको वास्तविक विकासका अवधारणा बुझ्न सकुन्, आफ्ना सामाजिक मूल्यमान्यतासँग परिचित भई एक लगनशील, कर्तव्यनिष्ठ, इमानदार र असल नागरिक बनुन्, नेपाल र विश्वको भौगोलिक परिवर्तन तथा विगतका ऐतिहासिक घटनाक्रमबाट पाठ सिकी वर्तमान अवस्थामा आफूलाई परिवर्तन गर्न सकुन् र जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा व्यावहारिक सिप प्राप्त होस् भन्ने उद्देश्य राखिएको छ । त्यसै गरी आर्थिक क्रियाकलापसँग परिचित भई श्रमप्रति लगनशील हुन सकुन्, अन्तर्राष्ट्रिय समझदारी बढाउन यसका विषयवस्तुबाट मदत लिन सकुन्, विश्व परिस्थितिका नयाँ परिवर्तनहरूको जानकारी राख्दै स्वतन्त्र, समानता र विश्वबन्धुत्वको भावनाअनुरूप आफूलाई समायोजन गर्न सकुन्, विश्वमा विकसित विज्ञान र प्रविधिबाट मानव समाजमा परेका प्रभावहरूलाई व्यवहारमा ल्याई विद्यार्थीबाट मुलुकको विकासमा टेवा मिलोस् भन्ने उद्देश्य यस पाठ्यक्रमले राखेको छ । यसका विषयक्षेत्रलाई आधारभूत तहदेखि माध्यमिक तहसम्म क्रमबद्ध गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका मुख्य विषयक्षेत्रहरूमा हामी र हाम्रो समाज, हाम्रो सामाजिक मूल्यमान्यता, सभ्य समाज निर्माणका आधारहरू, नागरिक चेतना, हाम्रो पृथ्वी, हाम्रो विगत, हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप, हाम्रो जनसाङ्ख्यिक अवस्था, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग रहेका छन् । यस पाठ्यक्रममा कक्षा ६–८ का तहगत सक्षमता, कक्षागत सिकाइ उपलब्धि, विषयवस्तुको विस्तृतीकरणसहित विषयवस्तुको क्षेत्रअनुसार सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप तथा विद्यार्थी मूल्याङ्कनका लागि गर्न सकिने नमुना क्रियाकलाप, सम्भावित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य, सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रियाका लागि मार्गदर्शन तथा मूल्याङ्कन विधि, प्रक्रिया तथा साधनहरूको सङ्केत गरिएको छ । यस विषयका लागि

कक्षा ६ देखि ८ सम्म प्रत्येक कक्षामा साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टा र वार्षिक १६० कार्यघण्टा समय निर्धारण गरिएको छ। यस विषयको मूल्याङ्कनका लागि ५० प्रतिशत आन्तरिक मूल्याङ्कन र ५० प्रतिशत वाह्य मूल्याङ्कन निर्धारण गरिएको छ।

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ६–८ को सामाजिक अध्ययन तथा मानवमूल्य शिक्षा विषयको अध्ययन पूरा गरेपछि विद्यार्थीमा निम्नलिखित सक्षमताहरू हासिल हुने छन् :

१. हामी र हाम्रो समाजका विविध पक्षहरूको पहिचान, सम्मान, संरक्षण र संवर्धन

२. स्थानीय तहमा सञ्चालित विकासका कार्यहरूको जानकारी र सहभागिता

३. हाम्रा सामाजिक र मानवीय मूल्यमान्यताहरूको पहिचान, बोध र संरक्षण एवम् संवर्धन

४. राष्ट्रको सम्मान, राष्ट्रियताको जगेर्ना र राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षण

५. नागरिक अधिकार र कर्तव्यको बोध, प्रस्तुति, संरक्षण र संवर्धन

६. सामाजिक समस्या पहिचान र समाधानका उपायहरूको खोजी

७. ऐतिहासिक तथ्यको पहिचान र खोज प्रस्तुति

८. नेपालका विभिन्न आर्थिक क्रियाकलापको बोध तथा प्रस्तुति

९. पृथ्वीको बनोट, नेपालको भौगोलिक अवस्था र तथ्यहरूको पहिचान एवम् नक्सा निर्माण सिपको प्रदर्शन

१०. जलवायु परिवर्तन र विपत् व्यवस्थापनको तयारी र प्रयोग

११. सूचना र प्रविधि एवम् व्यवहारकुशल सिपमा आधारित सिकाइको प्रयोग र प्रवर्धन

१२. जनसाङ्ख्यिकी र जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको बोध र प्रस्तुति

१३. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगका पक्षहरूको पहिचान र नेपालको हितमा यिनको योगदानको खोजी

१४. समसामयिक घटना र त्यसको प्रभाव पहिचान

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
१. हामी र हाम्रो समाज	१. समाज र समुदायको अवधारणा तथा समाज निर्माणका आधार उल्लेख गर्न २. गाउँपालिका/नगरपालिकाको परिचय दिई यसका संरचना र सेवाहरू वर्णन गर्न ३. आफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकाभित्र भएका विकासका कार्यहरूको सूची तयार पार्न ४. विकासको पूर्वाधारहरूका परिचय र महत्व उल्लेख गरी विकासका मुख्य मुख्य पूर्वाधारहरू पहिचान गर्न	१६	१. समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम उल्लेख गर्न २. आफ्नो घर, परिवार र समुदायमा घुलमिल भई सामाजिकीकरण प्रक्रियामा संलग्न हुन ३. जिल्ला समन्वय समितिको परिचय र भूमिका उल्लेख गर्न ४. विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात र सञ्चारको परिचय, महत्व र वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्न ५. आफ्नो जिल्लामा भएका विकासका सम्भावनाहरू पहिचान गर्न	१६	१. विकासको अवधारणा र नेपालमा विकासका सम्भावनाहरू उल्लेख गर्न २. विकासका पूर्वाधारका रूपमा खानेपानी, उर्जा र जनशक्तिको महत्व एवम् वर्तमान अवस्था वर्णन गर्न ३. नेपालको सङ्घीय राज्यको स्वरूप पहिचान गर्न ४. आफू बसेको प्रदेशको परिचय, संरचना र त्यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवस्था बताउन ५. आफ्नो प्रदेशका प्रमुख विकास कार्यक्रम/आयोजनाको पहिचान गरी तिनको विशेषता र प्रभाव बताउन	१६

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
२. हाम्रो मानव मूल्यमान्यता	५. आत्म अनुशासन र सामाजिक व्यवहारको पालना गर्न ६. विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरूको महत्त्व बोध गर्न र सम्मान गर्न ७. राष्ट्रिय गौरवका आधारहरूको पहिचान गरी सोअनुरूप आचरण गर्न ८. विभिन्न सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा स्थलहरूको पहिचान गरी यसको महत्त्व र संरक्षणका उपायहरू बताउन ९. नेपालका प्रेरणादायक राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको पहिचान गरी सम्मान गर्न १०. बाल क्लब र स्काउटको सामान्य गतिविधिसँग परिचित हुन ।	२०	६. मानवमूल्य आत्मसात् गरी मानव सेवाको भावना जागृत गर्न ७. हाम्रा सामाजिक तथा धार्मिक संस्कारहरूसँग परिचित भई सोअनुरूप व्यवहार गर्न ८. हाम्रा सांस्कृतिक रीतिरिवाजहरूको खोजी र संरक्षण गर्न ९. राष्ट्रिय सरोकारका विषयप्रति सचेत हुन र राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना गर्न १०. नेपालका प्रेरणादायक राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन ११. चरित्र निर्माणमा बालक्लबको भूमिका खोजी गर्न र सहभागी हुन ।	२०	६. न्याय, शान्ति र अहिंसाको परिपालन गर्न ७. नेपालको सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा तथा प्रचलनहरूको खोजी गरी संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन ८. विविधतामा एकताका रूपमा नेपालको परिचय दिई सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम राख्न ९. नेपालको राष्ट्रिय सम्पदाहरूको पहिचान गरी संरक्षण र संवर्धन कार्यमा सहभागी हुन १०. विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रेरणादायक व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन ११. सिर्जनशिलता र चरित्र निर्माणमा स्काउटको भूमिकाको खोजी तथा अभ्यास गर्न	२०

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
३. नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	११. नागरिकको परिचय दिई नागरिक कर्तव्य पालन गर्न र अधिकारप्रति सचेत रहन १२. लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको अनुसरण गर्न १३. सामाजिक नियमको पालना गर्न १४. बालअधिकार र कर्तव्य पहिचान गरी बाल अधिकारको उपयोगप्रति सचेत रहन १५. आफ्नो व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षा सम्बन्धमा सजग रहन १६ ट्राफिक नियमको परिचय र फाइदा बताउन एवम् यसको पालना गर्न	२०	१२. राज्यका आधारभूत तत्वहरू पहिचान गर्न १३. लोकतान्त्रिक संस्कारको पालना गर्न १४. संविधानको परिचय दिई नेपालको वर्तमान संविधानको विशेषता उल्लेख गर्न १५. मानव अधिकार र मौलिकहकको परिचय दिन १६. महिला अधिकारको परिचय दिन १७. प्रादेशिक सरकारका कार्यहरू उल्लेख गर्न १८. सुरक्षा निकायहरूको भूमिका बताउन	२०	१२. सविधान र कानुन निर्माण प्रक्रियाको परिचय दिन १३. सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रिया र यसका कार्यहरू उल्लेख गर्न १४. नेपालका न्यायपालिकाको परिचय दिई यसका कार्यहरू वर्णन गर्न १५ विभेदका स्वरुप र समावेशीकरणको अवधारणा एवम् महत्व बताउन । १६. लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका उल्लेख गर्न १७. सेवा प्रवाह र सुशासनमा राष्ट्रसेवकको भूमिका प्रस्ट पार्न	२०

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
४. सामाजिक समस्या र समाधान	१७. सामाजिक विकृति र समस्याको पहिचान गर्न र समाधानका उपायहरूको खोजी गर्न १८. सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका खोजी गर्न १९. परिवार र कक्षाकोठामा हुनसक्ने विवादको पहिचान गरी त्यसको समाधानमा आफ्नो भूमिका प्रस्तुत गर्न	२०	१९. सामाजिक विकृति र समस्याका कारण र असरप्रति सचेत भई समाधानका उपायहरू अवलम्बन गर्न । २०. सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय र राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाले खेल्न सक्ने भूमिका खोजी गर्न २१. छरछिमेक र विद्यालयमा हुनसक्ने द्वन्द्व व्यवस्थापनमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न २२. शान्तिको अवधारणासँग परिचित भई सोहीअनुरूप व्यवहार प्रदर्शन गर्न	२०	१८. विभिन्न सामाजिक विकृति र समस्याको पहिचान गर्न १९. सामाजिक समस्या समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन २०. सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न २१. समाजमा हुने द्वन्द्वका कारण पत्ता लगाई यसको व्यवस्थापनका उपायहरू खोजी गरी त्यसको व्यावहारिक अभ्यास गर्न	२०
५. हाम्रो विगत	२०. नेपाल एकीकरणमा नेपाली जनताको सहभागिता उल्लेख गर्न २१. नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध र सुगौली सन्धिको परिचय दिन र सुगौली सन्धिको परिणाम बताउन । २२. राणाकालीन राजनीतिक	२०	२३. मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको परिचय दिन २४. हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको पहिचान खोजी गर्न २५. सामाजिक सुधार र परिवर्तनका लागि योगदान	२०	२२. प्राचीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक अवस्थाको वर्णन गर्न २३. काठमाडौं उपत्याकाको प्राचिन सभ्यता र यसले जनजिवनमा पारेको प्रभाव बताउन २४. नेपालमा लोकतान्त्रिक	२०

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
	अवस्था र सामाजिक तथा आर्थिक सुधारको बोध प्रस्तुत गर्न २३. वि.सं. २००७ देखि हाल सम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि बताउन । २४. मिथिलाको सभ्यता र यसले जनजीवनमा पारेको प्रभाव बताउन		गर्ने स्थानीय र राष्ट्रियस्तरका ऐतिहासिक व्यक्तित्वको खोजी गर्न २६. सन्जा उपत्याकाको सभ्यता र यसले जनजीवनमा पारेको प्रभाव बताउन		गणतन्त्रको प्राप्तिपछिका आर्थिक र सामाजिक सुधारका पक्ष खोजी गर्न २५. हाम्रा वीर सहिदहरूको परिचय र योगदान बताउन २६ सिन्धु उपत्यका र युनानी (ग्रिस र रोम) सभ्यता र पुनर्जागरणको छोटो परिचय दिन तथा यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन ।	
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	२५. नेपालका आर्थिक क्रियाकलापको परिचय दिई महत्व बताउन २६. नेपालको आर्थिक स्रोत साधनहरूको परिचय र महत्व बताई यिनीहरूको सदुपयोगका उपाय उल्लेख गर्न	२०	२७. नेपालका आर्थिक क्रियाकलापको वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय बताउन २८. कृषि, उद्योग र व्यापारबिचको अन्तरसम्बन्ध उल्लेख गर्न २९. वस्तुको गुणस्तर पहिचानका आधार खोजी गरी उपभोक्ताका अधिकारप्रति सचेत रहन ३०. सरकारी आयको परिचय दिन र स्रोतहरू बताउन	२०	२७. मौद्रिक कारोबारको अवधारणा बताई यसको व्यावहारिक प्रयोग गर्न २८. नेपालका वित्तीय संस्थाको परिचय दिई यी संस्थाहरूबाट प्राप्त गर्ने सेवाहरूको पहिचान गर्न २९. नेपालका पर्यटन उद्योगको वर्तमान अवस्था, महत्व, बताउन र पर्यटन व्यवसायमार्फत रोजगार प्रवर्धनका उपायहरू खोजी गर्न	२०

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
			३१. सरकारी खर्चको परिचय दिन र क्षेत्रहरू उल्लेख गर्न		३०. वैदेशिक रोजगारीको परिचय, चुनौती र अवसरहरू पहिचान गर्न ३१. नेपालको वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्था र महत्व बताउन	
७. हाम्रो पृथ्वी	२७. पृथ्वीको परिचय दिई यसको आकार र संरचनालाई सचित्र देखाउन २८. पृथ्वीको बनोटको वर्णन गर्न २९. नेपाललाई हावापानी, नदीनाला र वनस्पतिका आधारमा विभाजन गरी यिनीहरूको मानव जीवनसँगको सम्बन्ध उल्लेख गर्न ३०. प्राकृतिक स्रोतको वितरण र स्थानीयस्तरको सामाजिक, आर्थिक जनजीवनबिचका सम्बन्ध पहिचान गर्न ३१. आफ्नो गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू प्रस्तुत गर्न ३२. विपत्को परिचय दिई यसको व्यवस्थापनका उपायहरूको	२०	३२. पृथ्वीका दैनिक र वार्षिक गतिको परिचय दिन र महत्व बताउन । ३३. धरातलीय स्वरूपको परिचय दिई यसमा परिवर्तन ल्याउने तत्वहरू बताउन ३४. नेपालको धरातलिय स्वरूप, हावापानी, आर्थिक गतिविधि र सामाजिक रहनसहनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्न ३५. नेपालका ७ प्रदेशहरूको परिचय दिन ३६. जलवायु परिवर्तनको परिचय दिई यसका कारणहरू उल्लेख गर्न र यसले जनजीवनमा पार्ने असर पहिचान गर्न	२०	३२. पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव बताउन ३३. मौसम र हावापानीको परिचय दिई हावापानीमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरू उल्लेख गर्न ३४. जलवायु परिवर्तनका असर न्यूनिकरणका उपायहरू खोजी गर्न ३५. नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना पहिचान गरी छिमेकी देशहरूको सामान्य परिचय र सम्वन्ध उल्लेख गर्न । ३६. नेपालमा घट्ने बिपद्का घटनाहरू र जोखिमको न्यूनीकरणका	२०

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
	पहिचान र अभ्यास गर्न		३७. नेपालमा घट्ने विभिन्न विपत्को परिचय दिई विपत् व्यवस्थापनका विभिन्न उपायहरू खोजी गर्न ३८. नेपालको नक्सा कोर्न र भौगोलिक तथ्य भर्न		उपायहरूको पहिचान र अभ्यास गर्न ३७. नेपालको नक्सा बनाउन र नक्सामा भौगोलिक तथ्य भर्न	
८. जनसंख्या र यसको व्यवस्थापन	३३. जनसंख्या र जनसाङ्ख्यिकीको परिचय दिई जनसङ्खीक तत्वहरू र तथ्याङ्कका स्रोत वर्णन गर्न ३४. नेपालमा राष्ट्रिय जनगणनाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बताउन र जनगणना प्रक्रिया उल्लेख गर्न ३५. नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्थालाई तालिका, चार्ट वा रेखाचित्रमा प्रस्तुत गर्न ३६. जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय र महत्व बताई व्यवस्थापनका उपायहरू उल्लेख गर्न	१२	३९. नेपालको जनसाङ्ख्यिक बनोट उल्लेख गर्न ४०. जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका कारण र परिणामहरू उल्लेख गर्न ४१. जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध बताउन ४२. जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू पहिचान गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न	१२	३८. जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक तत्वहरू पहिचान गर्न ३९. नेपालको जनसङ्ख्याको बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभावको वर्णन गर्न ४०. नेपालको जनसङ्ख्याको वितरण र जनघनत्व तुलना गर्न ४१. नेपालमा बसाइँसराइका कारण र प्रभाव पहिचान गर्न	१२
९. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना	३७. नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको परिचय दिन र महत्व बताउन तथा छिमेकी देशहरूसँगको आपसि सहयोग र सम्बन्ध उल्लेख गर्न	१२	४३. भूपरिवेष्ठित राष्ट्रको परिचय दिई भूपरिवेष्टित राष्ट्रका रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्या, सम्भावना र समाधानका उपायहरू	१२	४२. कुटनीतिक नियोगको परिचय दिई यिनका कार्यहरू बताउन ४३. विमस्टेक (BIMSTEC) को परिचय दिई यसबाट	१२

विषय क्षेत्र	कक्षा ६		कक्षा ७		कक्षा ८	
	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा	सिकाइ उपलब्धि	कार्य घण्टा
प्रविधि	३८ सूचना प्रविधिको परिचय दिन र उचित प्रयोग गर्न ३९ समसामयिक गतिविधि र घटनाहरूको सङ्कलन गरी त्यसको प्रभाव बताउन		बताउन ४४.सार्कको परिचय दिई यसका उद्देश्य र गतिविधि बताउन ४५.सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्न र दुरुपयोगका असर बताउन ४६.समसमायिक गतिविधि र घटना बताई यसले समाजमा पार्ने प्रभाव बताउन		नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि बताउन ४४.संयुक्त राष्ट्रसङ्घ (UNO) को परिचय दिई संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र नेपालबिचको सम्बन्ध तथा सहयोग बताउन ४५.नेपालमा साइबर अपराधको अवस्था बोध गर्न र यससम्बन्धी कानुनी प्रावधान सम्बन्धमा सचेत रहन ४६. समसमायिक गतिविधि र घटनासँग परिचित भई यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन	

४. विषयवस्तुको क्षेत्र र क्रम

कक्षा ६

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
१. हामी र हाम्रो समाज	१.१ समुदाय र समाज • समाज र समुदायको अवधारणा - समाज र समुदायको परिचय - समाज र समुदायको समानता र भिन्नता • समाज निर्माणका आधारहरू - सामाजिक परम्परा र संस्कार - सहयोग र सद्भाव - सामूहिक कार्य - सामूहिक जिम्मेवारी - आवश्यकता परिपूर्ति - सुरक्षा - समसामयिक सोच - रुचि र स्वभाव - पेसा व्यवसाय आदि	• समाज र समुदायको परिचय खुल्ने चार्ट प्रस्तुत गरी छलफल गराउने • समाज र समुदायको समानता र भिन्नता झल्कने तालिका वा चार्ट प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउने • समाज निर्माणका मुख्य मुख्य आधारहरू समेटिएको सूची तयार गर्न लगाउने • समाज निर्माणका विभिन्न आधारहरूमा आधारित भई समूह समूहमा भूमिका अभिनय गर्न लगाई निष्कर्षमा पुग्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) समाज र समुदायको फरक छुट्याउनुहोस् । (ख) समाजबाट मानिसलाई के के फाइदा हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) समाज निर्माणका आधारहरूको सूची तयार गर्नुहोस । २. समाज निर्माणका कुनै एक आधारमा सम्बन्धित रही एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
	१.२ गाउँपालिका र नगरपालिका • परिचय	• गाउँपालिका र नगरपालिकाको परिचय दिँदै यिनको संरचना र गठन प्रक्रिया उल्लेख भएको चार्ट प्रदर्शन गर्ने र	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) गाउँपालिकाको गठन प्रक्रिया

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• संरचना र गठन प्रक्रिया • प्रदान गर्ने सेवा र सुविधाहरू	छलफल गराउने • गाउँपालिका/नगरपालिकाको कार्यहरू लेखिएको तालिका प्रदर्शन गरी छलफल गराउने • विद्यार्थीलाई वडा कार्यालय वा गाउँपालिका/नगरपालिकाको कार्यालयमा अवलोकन भ्रमणमा लगी वा सम्बन्धितसँग सोधपुछ गरी यिनले गरेका सेवा प्रवाह र सुविधा सम्बन्धमा छलफल गराउने र प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।	लेख्नुहोस् । (ख) नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवाको सूची बनाउनुहोस् । (ग) अवलोकन भ्रमणको प्रतिवेदन निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - परिचय - मुख्य विषयवस्तु - प्रस्तुति शैली र सिलसिला - निष्कर्ष
	१.३ गाउँपालिका र नगरपालिकाभित्र भएका विकासका कार्यहरू • पूर्वाधारको विकास (साक्षरता, सडक, सिँचाइ, खानेपानी आदि) • व्यवस्थित बसोबास • वातावरण संरक्षण • विपत् व्यवस्थापन	• विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँपालिका नगरपालिकाभित्र भएका विकासका कार्यहरू खोजी गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने • वातावरण संरक्षण वा विपत् व्यवस्थापन सम्बन्धमा आफ्नो स्थानीय तहमा भएको अवस्था समेट्दै एउटा समाचारको नमुना तयार पार्न लगाउने • आफ्नो पालिकाको पूर्वाधार विकासको अवस्था समेटी साथीलाई लेख्ने चिठीको नमुना तयार पार्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको गाउँपालिका/नगरपालिकाभित्र भएका विकासका कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् । (ख) तपाईंको समाजको विकास निर्माणका कार्य झल्कने चित्र बनाउनुहोस् । २. विद्यार्थीले तयार पारेको समाचारलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - शीर्षक - विषयवस्तु - समाचारको स्रोत तथा विश्वसनीयता - निष्कर्ष
	१.४ विकासको पूर्वाधारहरू	• विकासको पूर्वाधार केलाई भनिन्छ भनी विद्यार्थीका विचार सङ्कलन गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• परिचय • महत्व • पूर्वाधारहरूको पहिचान	• विकासको पूर्वाधारको परिचय र महत्व उल्लेख भएको चार्ट प्रस्तुत गरी विकासको पूर्वाधार महत्व सम्बन्धमा छलफल गराउने • विकासका प्रमुख पूर्वाधारहरूको सूची तयार पार्न लगाउने ।	(क) विकासको पूर्वाधार भनेको के हो ? (ख) विकासको पूर्वाधारको महत्व किन छ ? २. १० वर्षअगाडिको तपाईंको गाउँको विकासको अवस्था र हालको अवस्थाका बारेमा सोधखोज गरी तुलना गर्नुहोस् ।
२. हाम्रा मानव मूल्य मान्यता	२.१ हाम्रा मूल्य मान्यता • आत्म अनुशासन - मर्यादित व्यवहार : अनुशासन, नियमको पालना - सत्य निष्ठा: सोच विचार गरेर बोल्न, सत्य वचन बोल्ने - सत्कार्य : सहयोग, सहकार्य, सेवा, समभाव - संयमित र सभ्य आचरण : धैर्यता, सहनशिल, शान्ति र संयमता • सामाजिक व्यवहार - घुलमिल र मेलमिलाप - भेटघाट - अनुभव आदान प्रदान	• आत्मअनुशासन के हो ? र किन आवश्यक छ भन्ने सन्दर्भमा मस्तिष्क मन्थन गराउने । • आत्मअनुशासनमा पर्ने विभिन्न पक्षहरूको सूची बनाउन लगाउने र छलफल गराउने • स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्ने र हानि पुऱ्याउने खानेकुराको नाम भन्न लगाउने र खानेकुरा छनोट गर्दा र खाँदा संयमता अपनाउने सन्दर्भका विभिन्न उदाहरण दिई स्पष्ट पार्ने • धेरै मानिससँग घुलमिल, सहयोग, सहकार्य गर्दा हुने फाइदा सम्बन्धमा पालैपालो भन्न लगाउने • संयमता, सहनशिलता र धैर्यता मानव जीवनका अमूल्य रत्न हुन भन्ने सन्दर्भलाई विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ, कथामार्फत स्पष्ट पारिदिने • आफ्नो र आफूभन्दा फरक समुदायका व्यक्तिले मनाउने, मेला,	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) आत्मअनुशासनका विविध पक्षहरूको सूची बनाउनुहोस् । (ख) सामाजिक व्यवहारअन्तर्गत के कस्ता व्यवहारहरू पर्दछन् ? २. विद्यार्थीले अवलम्बन गरेका आत्मअनुशासन र सामाजिक व्यवहारका विविध पक्षहरूको अवलोकन गरी उनीहरूको व्यवहारमा आएको परिवर्तनलाई रुजुसूची बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	- सामूहिक सोच र भावना - सामाजिक कार्यमा संलग्नता	चाडपर्व, संस्कार आदिमा गर्न सकिने सहयोग र संलग्नताबारे छलफल गराउने • विद्यार्थीले भ्रमण गरेको, देखेको वा सुनेको विशेष ठाउँ र जीवनमा अनुभव गरेका विविध विषयवस्तुका सम्बन्धमा सहपाठी र शिक्षकसँग अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने • सही सूचना सम्प्रेषण, समभाव, सहयोग र सहकार्य गर्दा हुने फाइदाहरूको चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने र छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्ने • कथा, गीत, कविता, उदाहरणमार्फत सरसफाइ, सामुदायिक निर्माण र सामुदायिक कार्यमा आपसी संलग्नता, सहकार्य, मेलमिलाप आदि गर्न प्रेरित गर्ने • आत्म अनुशासन र सामाजिक व्यवहारका विविध पक्ष सम्बन्धमा जानकार व्यक्तिलाई आमन्त्रण गरी स्रोतकक्षा संचालन गर्न लगाउने ।	
	२.२ हाम्रा चाडपर्वहरू • विभिन्न सांस्कृतिक चाडपर्व (दसैं, तिहार, छठ, इद, ल्होसार र क्रिसमस) - परिचय	• विद्यार्थीहरूलाई आफूले मनाउने चाडपर्वको नाम र मनाउने तरिका पालैपालो भन्न लगाउने • चित्र, चार्ट, भिडियो प्रदर्शन गरी नेपालमा मनाइने विभिन्न	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) आफ्नो समुदायमा मनाउने चाडपर्वहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) आफ्नो समुदायमा मनाइने विभिन्न

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	- महत्त्व - सहभागिता र सम्मान	चाडपर्वहरूको परिचय दिने • विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँड्ने र एउटा समूहलाई चाडपर्वको धार्मिक र अर्को समूहलाई सामाजिक महत्त्व भन्न लगाउने • विभिन्न चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलाप र खाइने खानेकुराको तालिका तयार पार्न लगाउने • विद्यार्थीलाई आफ्नो परिवारले मान्नेभन्दा फरक चाडपर्व मान्ने साथी वा छिमेकीका चाडपर्वमा सहभागी भए नभएको सोधी त्यसको अनुभव भन्न लगाउने र अरूले मान्ने चाडपर्वप्रति सम्मान गर्न अभिप्रेरित गर्ने	चाडपर्वको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।
	२.३ हाम्रो पहिचान, हाम्रो गौरव • सामाजिक/सांस्कृतिक विविधता • प्राकृतिक सौन्दर्य • ऐतिहासिक सम्पदा र व्यक्तित्व • शान्ति र सहिष्णु संस्कार • विश्व सम्पदा सूचीमा रहेका सम्पदाहरू	• नेपालको गौरव बढाउने विभिन्न पक्षहरू सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाई पालैपालो भन्न लगाउने र शैक्षणिक पाटीमा टिप्दै जाने । • सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताका विभिन्न पक्षहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • नेपालको पहिचानमा भूमिका खेल्ने र गौरव गर्न लायक प्राकृतिक सौन्दर्य, ऐतिहासिक सम्पदा र व्यक्तित्वहरूको खोजी र योगदानको चर्चा गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) राष्ट्रिय गौरवको परिचय दिनुहोस् । (ख) नेपालको सामाजिक सांस्कृतिक विविधताहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ग) विश्वसम्पदा सूचीमा सूचीकृत नेपालका सम्पदाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		• धार्मिक र सांस्कृतिक सहिष्णुताको महत्व स्पष्ट गर्ने • नेपाललाई विश्वमा चिनाउने विश्वसम्पदा सूचीमा रहेका सम्पदाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने	
	२.४ हाम्रा धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू (स्थान) • पहिचान • महत्त्व • संरक्षणका उपायहरू	• नेपालको प्रमुख धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदासँग सम्बन्धित चित्र, भिडियो, उदाहरण आदि प्रस्तुत गरी ती सम्पदाहरूको परिचय दिने • यिनीहरूको महत्त्व सम्बन्धमा जोडी जोडीमा छलफल गरी कक्षामा भन्न लगाउने र यिनीहरूप्रति गौरव गर्न अभिप्रेरित गर्ने • धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणका उपायहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • आफ्नो समुदायमा रहेको कुनै धार्मिक स्थलको अवलोकन गरी त्यहाँका गतिविधि समेटी एक प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) धार्मिक सम्पदाहरू कसरी संरक्षण सकिन्छ ? संरक्षणका उपायहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
	२.५ राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू पहिचान र सम्मान - जयपृथ्वीबहादुर सिंह - खगेन्द्र बस्नेत (संस्थापक खगेन्द्र नवजीवन केन्द्र)	• चित्र, फोटो, बायोग्राफी सङ्कलन गरी विभिन्न राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको परिचय र योगदान बताउने • विद्यार्थीलाई राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको फोटो चित्र सङ्कलन गर्न लगाई	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जयपृथ्वीबहादुर सिंहको जन्म कहाँ भएको थियो ? (ख) जयपृथ्वीबहादुर सिंहले शिक्षा क्षेत्रमा

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		योगदानसमेत उल्लेख भएको चार्ट बनाउन लगाउने	पुऱ्याएको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् । (ग) खगेन्द्र वस्नेतको जीवनबाट के प्रेरणा लिन सकिन्छ ?
	२.६ बालक्लब, स्काउट • बालक्लबको गठन र कार्य • स्काउटको परिचय र गतिविधिको सामान्य जानकारी	• विद्यालयमा बाल क्लब गठन भए नभएको सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने • बाल क्लबले गरेका कार्यहरू सम्बन्धमा समूह कार्य गर्न लगाउने • स्काउटको भूमिका सम्बन्धमा छलफल र यसका गतिविधिमा संलग्न हुन अभिप्रेरित गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) बालक्लबको गठन कसरी हुन्छ ? (ख) चरित्र निर्माणमा स्काउटको भूमिका एक अनुच्छेदमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
३. नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	३.१ नागरिकको परिचय र नागरिक कर्तव्य एवम् अधिकार • नागरिकको परिचय • कर्तव्य र अधिकार - व्यक्तिगत कर्तव्य र अधिकार - नागरिक कर्तव्य र अधिकार - अधिकारको उपयोग र अरूको अधिकारप्रति सम्मान	• नागरिकको परिचय सम्बन्धमा कक्षाकोठामा छलफल गराई स्पष्ट पार्ने • विद्यार्थीलाई आफना व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक कर्तव्यहरू र अधिकार भन्न लगाउने • नागरिक कर्तव्य र अधिकार सम्बन्धमा तालिका बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • नागरिकका कर्तव्य र अधिकार लेखिएका टेम्प्लेटहरू विद्यार्थीहरूलाई छान्न लगाई कर्तव्य र अधिकार छुट्याउन लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस : (क) नागरिकका कर्तव्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । (ख) नागरिक अधिकार किन आवश्यक पर्दछ, लेख्नुहोस् । (ग) आफ्ना व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक कर्तव्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । २. व्यक्तिगत अधिकारमा के के कुरा पर्दछन् ? सूची तयार पार्नुहोस् । ३. नागरिकका कर्तव्य र अधिकारबिच फरक देखाउने तालिका बनाउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		• आफ्ना अधिकारहरूको प्रयोग गर्दा अरूको अधिकार हनन गर्न हुँदैन भन्नेबारेमा सचेतना जगाउने किसिमको चित्र, गीत वा भिडियो प्रस्तुति र छलफल गराउने • नागरिक कर्तव्य र अधिकारप्रति सजग रहन उत्प्रेरित हुने किसिमको भिडियो क्लिप, कथा, उदाहरण आदि प्रस्तुत गर्ने र छलफल गराउने	४ अधिकार र कर्तव्य एक सिक्काका दुई पाटा हुन । यस भनाईलाई आफ्नै भाषामा स्पष्ट पार्नुहोस्
	३.२ लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता • परिचय • महत्त्व • लोकतान्त्रिक प्रक्रिया	• विभिन्न उदाहरण दिँदै लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको परिचय दिने • लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको महत्त्व सम्बन्धमा मष्तिष्क मन्थन गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने • लोकतान्त्रिक आचरण देखाउने किसिमको चित्र, भिडियो वा कथा प्रस्तुत गरी यसबारे स्पष्ट पार्ने • कक्षामा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताका बारेमा विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया/ छलफल गराउने • लोकतान्त्रिक प्रक्रियाबारे स्पष्ट पार्न कक्षाकोठामा मनिटरको निर्वाचन गराउने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (क) लोकतान्त्रिक मूल्यको परिचय दिर्नहोस् । (ख) लोकतान्त्रिक आचरण कसरी पालना गर्न सकिन्छ, लेख्नुहोस् । २. मनिटर चयन सम्बन्धमा विद्यार्थीले गरेको निर्वाचन प्रक्रियालाई निम्नलिखित आधारमा रही मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - सहभागिता - जिम्मेवारी - निर्देशनको पालना - लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको अवलम्बन
	३.३ बाल अधिकार र कर्तव्य • परिचय • अधिकारको उपयोग	• बाल अधिकारको अर्थ उदाहरणसहित स्पष्ट पारी बाल अधिकारअन्तर्गत पर्ने अधिकारको सूची बनाउन लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) बाल अधिकारको भनेको के हो ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• कर्तव्यको पालना	• बालबालिकाका कर्तव्यहरूको पहिचान गर्न लगाई कर्तव्य पालनाको महत्त्व उदाहरणसहित बताइदिने	(ख) बाल अधिकारहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । (ग) बाल अधिकार प्राप्त गर्नका लागि आफ्ना कर्तव्यहरूको पनि पालना गर्नुपर्दछ भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
	३.४ हाम्रा सामाजिक नियम • परिचय • यसको पालनाबाट हुने फाइदाहरू • सामाजिक नियम र कानुनबिच भिन्नता	• विभिन्न उदाहरण प्रस्तुत गर्दै सामाजिक नियमको परिचय दिने • समूह समूहमा रही स्थानीय समाजमा अभ्यासमा रहेका सामाजिक नियमहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • सामाजिक नियमको पालनाबाट हुने फाइदाहरूको समूहमा छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने • सामाजिक नियम र कानुनबिचका फरक छुट्याउने तालिका बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने	निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक नियम भनेको के हो, छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (ख) सामाजिक नियमको पालनाबाट हुने फाइदाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ग) सामाजिक नियम र कानुनबिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।
	३.५ व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षा • परिचय • सुरक्षित रहने उपायहरू • सुरक्षाका लागि काम गर्ने निकायहरू	• व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको अवधारणा सम्वन्धमा छलफल गराउने । • आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाको उपायहरू सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई पालैपालो सोध्ने र उनीहरूको विचार सङ्कलन गरी बोर्डमा लेखेर छलफल गराउने • व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरूको सूचीसहितको चार्ट प्रस्तुत गर्न	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पारिवारिक सुरक्षा भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि घर, समुदाय र विद्यालयमा गर्नुपर्ने एक एकओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		लगाउने • हाम्रो व्यक्तिगत एवम् पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग गर्ने सुरक्षा निकाय तथा अन्य निकायहरको सूची तयार गर्न लगाउने	
	३.६ ट्राफिक नियम • परिचय • ट्राफिक सङ्केतहरू • ट्राफिक नियमको पालना • ट्राफिक नियमको पालनाबाट हुने फाइदाहरू	• चित्र, भिडियो वा तालिका देखाउँदै ट्राफिक नियमको परिचय दिन लगाउने • ट्राफिक नियमका सङ्केतहरू झल्कने चार्ट देखाई पहिचान गर्न लगाउने • ट्राफिक नियमहरूबारे सचेत भई पालना गर्न उत्प्रेरित गर्ने र यसबाट हुने फाइदाहरू सम्बन्धमा सो क्षेत्रमा अनुभव भएका व्यक्तिलाई आमन्त्रण गरी स्रोत कक्षा लिन लगाउने • विभिन्न ट्राफिक सङ्केतहरू तयार गर्न लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित कार्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) विभिन्न ट्राफिक नियमका सङ्केतहरू बनाउनुहोस् । (ख) ट्राफिक नियमहरू पालना गर्न उत्प्रेरित गर्ने कुनै एक नारा लेख्नुहोस् । (ग) ट्राफिक नियमको पालनाबाट हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।
४. सामाजिक समस्या र समाधान	४.१ सामाजिक विकृति तथा समस्याहरू • अन्धविश्वास (बोक्सी, धामीझाँक्री आदि) • छुवाछुत • घरेलु हिंसा (वृद्धवृद्धाप्रति हुने दुर्व्यवहार) • बालश्रम	• सामाजिक विकृति तथा समस्याको पहिचान गरी सूची निर्माण गर्न लगाउने • चित्र, चार्ट, भिडियो, उदाहरणमार्फत विभिन्न सामाजिक विकृति तथा समस्याहरूको सामान्य परिचय, यसले समाजमा पार्ने प्रभाव र समाधानका उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गराउने • विभिन्न कथा, कविता गीत,	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) घरेलु हिंसाले समाजमा पार्ने कुनै एक असरको उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका कुनै चार उपायहरू लेख्नुहोस् । (ग) कानुनको पालना गर्दा कसरी सामाजिक समस्या निराकरणमा

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	४.२ सामाजिक समस्या र विकृति समाधानका उपायहरू • जनचेतना • रोजगारी सिर्जना • कानुनको परिपालना • मेलमिलाप	वक्तृत्वकलामार्फत विभिन्न सामाजिक विकृति विरुद्धका क्रियाकलाप तयार पार्न लगाउने • सामाजिक विकृति र समस्या विरुद्ध सचेतना जगाउने नाराहरू तयार गर्न लगाई कक्षाकोठा वा विद्यालय प्राङ्गणमा नारा लगाउन लगाउने • सामाजिक समस्या र विकृति समाधान सम्बन्धमा भूमिका अभिनय गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने	सहयोग पुग्छ ?
	४.३ सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका	• सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्तिको भूमिकाको सूची तयार गर्न लगाउने • सामाजिक समस्या समाधानमा परिवारको भूमिका सम्बन्धमा समूहगत छलफल र निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने • सामाजिक समस्या समाधानमा स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका सम्बन्धमा आफूले सुनेका, अनुभव गरेका कुराहरू पालैपालो भन्न लगाउने • स्थानीय सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरी उनीहरूको संस्थाले सामाजिक समस्या समाधानमा खेलको भूमिका सम्बन्धमा स्रोतकक्षा	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भै मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्तिको भूमिकामाथि चर्चा गर्नुहोस् । (ख) सामाजिक समस्या समाधानमा तपाईंले गर्न सक्ने कुनै दुईओटा भूमिका लेख्नुहोस् । (ग) सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न स्थानीय सङ्घसंस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		सञ्चालन गर्न लगाउने • स्थानीय सङ्घसंस्थाको अवलोकन भ्रमण गराई ती सङ्घसंस्थाले सामाजिक समस्या समाधानमा खेलेका भूमिका सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने	
	४.४ विवाद र यसको समाधान • परिवार र कक्षाकोठामा हुने विवाद • विवादमा समाधानमा सञ्चारको भूमिका (समभाव र सकारात्मक सोच)	• कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी परिवार र कक्षाकोठामा विवाद हुने कारण र समाधानका उपायहरूको खोजी गर्न लगाउने • विवाद वा द्वन्द्व सम्बन्धी लेख, रचना, समाचार, चित्र आदि सङ्कलन गरी कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने • विवाद वा द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका सम्बन्धमा समाचारको नमुना तयार पार्न लगाउने	निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् १. परिवारमा हुने विवाद समाधानमा तपाईंको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस् । २. विद्यार्थीले तयार पारेको समाचारको नमुनालाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - ढाँचा - विषयवस्तु र शीर्षकको तालमेल - समाचारको स्रोत र आधिकारिकता - निष्कर्ष
५. हाम्रो विगत	५.१ नेपालको एकीकरण • नेपालको एकीकरणमा नेपाली जनताको सहभागिता (बिसे नगर्ची र कुलानन्द ढकाल समेतको योगदान) • नेपालको एकीकरणमा पृथ्वीनारायण शाह, राजेन्द्र	• बिसे नगर्ची र पृथ्वीनारायण शाहको कथा सुनाउँदै नेपालको एकीकरणमा नेपाली जनताको सहभागिताबारे छलफल गराउने • बिसे नगर्ची र कुलानन्द ढकाले योगदान सम्बन्धमा छलफल गराउने • नेपालको एकीकरणमा राजेन्द्र लक्ष्मी, बहादुर शाह र पृथ्वीनारायण शाहको	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको एकीकरणको सुरुआत कहिले भएको थियो ? (ख) नेपालको एकीकरणमा राजेन्द्र लक्ष्मीको भूमिकाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	लक्ष्मी र बहादुर शाहको भूमिका	भूमिकाको छोटो परिचय दिने • एकीकरणका घटनामा आधारित भई समयरेखा निर्माण गर्न लगाउने	
	५.२ नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध, सुगौली सन्धि र त्यसपछिको राजनीतिक अवस्था • नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध • सुगौली सन्धि - परिचय - परिणाम • सुगौली सन्धिपछिको राजनीतिक अवस्था	• विभिन्न कथा, सन्दर्भ भिडियोमार्फत नेपाल अङ्ग्रेज युद्धको छोटो चर्चा गर्ने • सुगौली सन्धिको प्रतिलिपि वा डकुमेन्ट्री वा ऐतिहासिक दस्तावेज देखाउँदै यसको छोटो परिचय दिने • सुगौली सन्धिका परिणामहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • सुगौली सन्धिपछिको दरबारमा भएका विभिन्न घटनाक्रमहरूको छलफल गराई त्यसबेलाको राजनीतिक अवस्थाका बारेमा छलफल गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सुगौली सन्धि भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) सुगौली सन्धिका परिणमहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
	५.३ राणाकालीन समाज • राजनीतिक अवस्था • सामाजिक अवस्था • आर्थिक अवस्था	• राणाकालीन समयको राजनितिक अवस्था सम्बन्धमा विद्यार्थीले जाने बुझेका कुराहरू भन्न लगाउने • राणाकालीन राजनीतिक अवस्था, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्था देखाउने तालिका देखाई छलफल गराउने • राणाकालीन राजनीतिक अवस्था, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्था मा आधारित भै एक लेख तयार पार्न लगाउने र कक्षामा सुनाउन लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सती प्रथाको अन्त्य कहिले भएको थियो ? (ख) राणाकालीन राजनीतिक अवस्थाका बारेमा छोटो परिचय दिनुहोस् । २. विद्यार्थीले लेखेको लेखलाई निम्न आधारमा मूल्यांकन गर्नुहोस । (क) लम्बाई (ख) विषयवस्तुको प्रस्तुती (ग विषयवस्तुको गहनता (घ) निष्कर्ष

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	५.४ वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र उपलब्धि • प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम • सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि	• वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाहरूको सूची तयार गर्न लगाई छलफल गराउने • वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धिहरूको छुट्टाछुट्टै सूची तयार गरी छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको पहिलो जनआन्दोलन २०४६ र दोस्रो जनआन्दोलन २०६२ का राजनीतिक उपलब्धि उल्लेख गर्नुहोस् ? (ख) २००७ सालदेखि हालसम्म भएका सामाजिक उपलब्धिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
	५.५ मानव सभ्यता • मिथिला सभ्यता र मानव जीवनमा पारेको प्रभाव	• विभिन्न चित्र, कथा, ऐतिहासिक पुस्तकमार्फत मानव सभ्यताको विकासक्रमको विगत सम्वन्धमा छोटो जानकारी गराउने • मिथिला सभ्यतासँग सम्बन्धित तथ्यहरू देखाउने भिडियो प्रस्तुत गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मिथिला सभ्यताको छोटो परिचय दिनुहोस् । (ख) मिथिला सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	६.१ नेपालका आर्थिक क्रियाकलापहरू (परिचय र महत्त्व) • कृषि • उद्योग • सेवा • व्यापार • पर्यटन	• डकुमेन्ट्री प्रदर्शन, छलफलमार्फत नेपालको आर्थिक क्रियाकलापको परिचय र महत्त्व खोजी गर्न लगाउने • प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन आदिको माध्यमबाट कृषि र उद्योग क्रियाकलापको अवधारणा प्रस्ट पार्ने • कृषि र उद्योग क्रियाकलापसँग सम्बन्धित चित्र, फोटा, समाचार सङ्कलन आदि गर्ने गरी परियोजना कार्य गर्न लगाउने • विद्यार्थीहरूलाई उद्योग र	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) आर्थिक क्रियाकलापअन्तर्गत कुन कन क्रियाकलाप पर्दछन् ? (ख) कृषि क्रियाकलापअन्तर्गत कुन कुन क्रियाकलाप पर्दछन् ? (ग) कृषि क्रियाकलाप महत्त्व बताउनुहोस् । (घ) उद्योग भनेको के हो ? (ङ) नेपालमा कस्ता प्रकारका उद्योगहरू छन् ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		व्यापारबिचको सम्बन्ध चार्ट र उदाहरणसहित छलफल गर्ने • सेवा र व्यापारसम्बन्धी अवधारणा प्रश्नोत्तर विधिबाट प्रस्ट पारिदिने • सेवा र व्यापारको महत्त्व तालिका, उदाहरण र छलफलद्वारा प्रस्ट पार्ने • पर्यटनको परिचय दिने वाक्यपत्तीहरू वितरण गरी पर्यटन व्यवसाय र यसको महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने	(च) आर्थिक क्रियाकलाप अन्तर्गत सेवाको परिचय दिनुहोस् ।
	६.२ नेपालको आर्थिक स्रोत साधनहरू (परिचय, महत्त्व र सदुपयोग) : • भूमि • जल • वन • खनिज • मानव संसाधन	• नेपालका आर्थिक स्रोत साधनहरू (भूमि, जल, वन, खनिज र मानव संसाधन) सँग सम्बन्धित उदाहरण, चित्र, चार्ट, तालिकाको प्रयोग गरेर अवधारणा स्पष्ट पार्ने । • विद्यार्थीहरूलाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गरी विभिन्न आर्थिक स्रोत साधनहरूसँग सम्बन्धित रही समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई पृष्ठपोषण आदानप्रदान गर्ने • आर्थिक स्रोत साधनहरूको सदुपयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनी समूहगत रूपमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष भन्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) नेपालका आर्थिक स्रोत साधनहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) नेपालमा जलस्रोतको महत्त्व सम्बन्धमा निबन्ध लेख्नुहोस् । (ग) मानव संसाधन भनको के हो ? यसको महत्त्व के कस्तो छ ? (घ) भूमिको सदुपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? कुनै दुई उपाय बताउनुहोस् ।
७. हाम्रो पृथ्वी	७.१ पृथ्वीको परिचय • उत्पत्ति, आकार,	• चित्र, भिडियो आदि देखाउँदै पृथ्वी र अन्य ग्रहहरूको उत्पत्ति सम्बन्धमा	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	संरचना (आन्तरिक र बाह्य) र गति • गोलार्ध, अक्षांश र देशान्तर	छलफल गर्ने • ग्लोब देखाउँदै पृथ्वीको आकार सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्ने • चित्र, उसिनेको अन्डामार्फत पृथ्वीको आन्तरिक भागको बनोट र भिडियोमार्फत गति सम्बन्धमा छलफल गर्ने • ग्लोब, नक्सा आदि देखाउँदै भूमध्ये रेखा अक्षांश, प्रधान मध्याह्न रेखा, देशान्तर र गोलार्धको सम्बन्ध स्पष्ट पारिदिने • भकुन्डो वा भोगटे वा यस्तै गोलाकार वस्तुको प्रयोग गरी अक्षांश र देशान्तर रेखाहरू कोर्न लगाउने	(क) "पृथ्वी गोलाकार छ" यो भनाइलाई पुस्टि गर्नुहोस् । (ख) पृथ्वीको संरचना (Structure of the earth) को चित्रसहित सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् । (ग) अक्षांश र देशान्तरबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।
	७.२ पृथ्वीको बनोट • स्थलमण्डल (महादेशहरू) • जलमण्डल (महासागरहरू) • वायुमण्डल (संरचना)	• चित्र, भिडियो प्रदर्शन गर्दै पृथ्वीलाई विभिन्न तहमा विभाजन (स्थलमण्डल, जलमण्डल र वायुमण्डल) गरिएको चित्रसहित पृथ्वीको बनोटको सङ्क्षिप्त परिचय दिँदै पृथ्वीको बनावट र पर्यावरणबिचको सम्बन्ध बताइदिने • नक्सा वा ग्लोब देखाउँदै सातओटा महादेश र पाँचओटा महासागरको छोटो परिचय दिने • विभिन्न महादेशका नक्सा सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउने	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पृथ्वीमा कतिओटा महादेशहरू छन् ? (ख) सबैभन्दा ठुलो महादेश कुन हो ? (ग) वायुमण्डल के के मिलेर बनेको हुन्छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	७.३ नेपालका हावापानी, नदीनाला र वनस्पति • हावापानी : उष्ण मनसुनी, न्यानो समशीतोष्ण, ठन्डा समशीतोष्ण, लेकाली र हिमाली • नदी प्रवाह क्षेत्र : कोसी, गण्डकी र कर्णाली (हिमनदी र तालहरूसमेत) • वनस्पति : उष्ण प्रदेशीय सदावहार, समशीतोष्ण पतझर, समशीतोष्ण कोणधारी, लेकाली र हिमाली वा टुन्ड्रा • हावापानी, नदीनाला, वनस्पति र मानव जीवनको सम्बन्ध	• नेपालको प्राकृतिक स्वरूपको विविधता एवम् विषमताका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराई यसका विभाजनका आधारहरू पहिचान गर्ने, जस्तै : धरातलीय स्वरूप, हावापानी, नदीनाला र वनस्पति • नेपालको धरातलीय स्वरूपसँग हावापानीको सम्बन्ध जोड्दै हावापानीको प्रकार स्पष्ट पार्ने र विद्यार्थीलाई यी हावापानी पाइने क्षेत्र नक्सामा खोज्न लगाउने • नेपालका प्रमुख नदी प्रवाह क्षेत्रको नाम र विशेषताका सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्दै नक्सामा खोज्न लगाउने • नेपालमा पाइने वनस्पति र तिनका विशेषता माथि छलफल गर्दै ती वनस्पति पाइने क्षेत्र नक्सामा खोज्न लगाउने • विद्यालयवरिपरि पाइने वनस्पतिहरू सङ्कलन र अवलोकन गर्न लगाई त्यसको विशेषता पत्ता लगाउन लगाउने • नेपालको हावापानी, नदीनाला, वनस्पति र मानव जीवनबिचको सम्बन्ध छलफल र उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तराईको हावापानी कस्तो प्रकारको छ ? (ख) नेपालका प्रमुख नदीहरूको नाम लेख्नुहोस् । (ग) नेपालका प्रमुख वनस्पतिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	७.४ स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको वितरण र स्थानीयस्तरको सामाजिक, आर्थिक जनजीवनबिचका सम्बन्ध • जाडो तथा गर्मी समय र चिसो तथा तातो हुने स्थानहरू • पानीका स्रोतहरूको वितरण र हिउँद र वर्षात्मा तिनमा हुने परिवर्तन • विभिन्न कृषिबालीहरूको वितरण, उत्पादन र खपत प्रणाली • ढुङ्गा, बालुवा, माटो तथा अन्य खनिजका स्रोतहरू	• स्थानीय स्तरमा गर्मी र जाडो हुने ठाउँको नाम भन्न लगाउने • ती स्थानहरूमा हिउँद र बर्षात्मा हुने पानीका स्रोतहरूको वितरण सम्बन्धमा अवलोकन भ्रमण गराई विवरण सङ्कलन गर्न लगाउने • जाडो र गर्मी ठाउँमा हुने कृषिवालीहरूको नाम सङ्कलन गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई माथिका जनजीवनका विविध पक्षहरूलाई तालिका बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • लेक, बेँसी, भित्री मधेश तराईका सामाजिक रहनसहन र लवाइखवाइमा भौगोलिक वातावरणले पार्ने प्रभाव सम्बन्धमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्न अभिप्रेरित गर्ने • विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी स्थानीय स्तरका प्राकृतिक स्रोत, रहनसहनको फोटो तथा पोस्टर प्रदर्शन गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधरमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको स्थानीय स्तरमा जाडो र गर्मी हुने ठाउँहरूको नाम भन्नुहोस् । (ख) तपाईंको स्थानीय तहमा मुख्यत कुन धार्मिक आस्थाका मानिसहरू बसोबास गर्दछन्, नाम लेख्नुहोस् । (ग) तपाईंको गाउँ वा टोलको सामाजिक रहनसहन उल्लेख गर्नुहोस् । २. विद्यार्थीले समूहमा गरेका विविध कार्यहरूका आधारमा रुजुसूची बनाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
	७.५ आफ्नो गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू • घर तथा बस्ती वितरण • सांस्कृतिक स्थानहरू	• विद्यार्थीलाई सम्बन्धित स्थानीय तहको नक्सा वितरण गरी आफ्नो गाउँ टोल चिन्न लगाउने • अन्य गाउँ वा टोल कहाँ पर्छ भनी नक्सामा खोजी गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) आफ्नो स्थानीय तहमा पर्ने सांस्कृतिक महत्त्वमा स्थानहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• बाटो तथा सडक • विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, पुल, खेल मैदान, खाली चउर वनजङ्गल, खेती क्षेत्र आदि	• विभिन्न सांस्कृतिक महत्त्वका स्थान, बाटो सडक, विद्यालय, वनजङ्गल, पुल पुलेसा आदि खोज्न लगाउने • स्थानीय तहको नक्सा निर्माण गर्ने अभ्यास गराई माथिका विभिन्न तथ्यहरू भर्न लगाउने	(ख) तपाईंको स्थानीय तहमा कतिओटा विद्यालयहरू छन् । २. विद्यार्थीले तयार पारेको नक्साको अवलोकन गरी नक्सा निर्माण र भरेको तथ्य सम्बन्धमा आवश्यक सुझावहरू दिनुहोस् ।
	७.६ विपत् • परिचय र व्यवस्थापन - आगलागी - डँडेलो - बाढीपहिरो • विपत् व्यवस्थापनमा विद्यालय र समुदायको भूमिका	• कथा, पोस्टर, भिडियो, समाचारमा लेखिएका घटना आदि प्रदर्शन गरी विपत्को परिचय दिने • विद्यालय वरिपरि विगत एक वर्षभित्र घटेका विपत्का घटनाहरूको सूची तयार गर्न लगाई त्यसको कारण सम्बन्धमा छलफल गराउने • आगलागी, डँडेलो र बाढीपहिरो जस्ता विपत्बाट सुरक्षित हुने उपायहरू सम्बन्धमा समूह समूहमा खोजी गर्न लगाउने • प्रश्नोत्तर र छलफलबाट आगलागी, डँडेलो र बाढीपहिरामा परेकालाई उद्धार, सहयोग र पुनःस्थापनाका उपायहरूको खोजी गर्ने • विपत् व्यवस्थापनमा विद्यालय र समुदायले खेल्न सक्ने भूमिका सम्बन्धमा छलफल गरी मुख्य बुँदा टिपोट गरी स्पष्ट पारिदिने • विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) विपत् केलाई भनिन्छ ? (ख) विपत् व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ? (ग) आगलागीबाट बच्न कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? (घ) बाढीपहिरो रोकथाम गर्न तत्काल गर्न सकिने तीनओटा उपायहरू लेख्नुहोस् । (ङ) डँडेलो लागेको बेला विद्यालयले कस्तो भूमिका खेल्नुपर्दछ ? (च) समुदायले बाढीपहिरो नियन्त्रण कसरी गर्न सक्छन् ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		गरी विपत्‌सम्बन्धी नमुना क्रियाकलाप गर्न लगाउने ।	
८. जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन	८.१ जनसङ्ख्या र जनसाङ्ख्यिकी • परिचय • जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरू (जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ) • जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतहरू - जनगणना - पञ्जीकरण - अभिलेख	• जनसङ्ख्या र जनसाङ्ख्यिकीको परिचय दिँदै यिनीहरूबिचको सम्बन्ध उदाहरणसहित स्पस्ट पार्ने । • जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरू (जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ) को परिचय दिई यसले सामाजिक जीवनमा पार्ने प्रभाव छलफल गरी स्पष्ट पार्ने • जनगणनाको पोस्टर, विज्ञापन, सन्देश, पञ्जीकरणको नमुना फाराम आदि प्रदर्शन गर्दै जनसाङ्ख्यिक तथ्याङ्कका स्रोतहरू सम्बन्धमा छलफल गर्ने • कक्षामा साथीहरूको जन्मदर्ता भए नभएको सोधखोज गर्न लगाई पञ्जीकरणको धारणा स्पष्ट पार्ने ।	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जनसङ्ख्या केलाई भनिन्छ ? (ख) जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरू लेखी कुनै एकको छोटो व्याख्या गर्नुहोस् । (ग) पञ्जीकरण जनसङ्ख्या तथ्याङ्कको स्रोत हो । यस वाक्यलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।
	८.२ राष्ट्रिय जनगणना • परिचय र ऐतिहासिकता • महत्त्व • जनगणना प्रक्रिया	• नेपालमा राष्ट्रिय जनगणनाको अवधारणा स्पष्ट पार्दै यसको सुरुआत मिति र अन्य जनगणनाका मितिहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्दै स्पष्ट पारिदिने । • विभिन्न उदाहरण दिँदै जनगणनाको आवश्यकता र महत्त्वको सूची तयार पार्न लगाउने • जनगणनामा तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न प्रयोग गर्ने नमुना फारम बनाउने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा राष्ट्रिय जनगणना कहिले सुरु भयो ? (ख) जनगणनाको कुनै दुईओटा महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) जनगणना कसरी गरिन्छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		अभ्यास गराउने • जनगणनाका प्रचलित प्रक्रिया सम्बन्धमा छलफल गरी स्पष्ट पार्ने । • आफ्नो परिवारको विवरण सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा त्यसको प्रक्रियाका बारेमा छलफल गराउने	
	८.३ नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्था • आकार • वृद्धिदर • बनोट (लैङ्गिक, साक्षरता) • वितरण (हिमाल, पहाड र तराई) • जनघनत्व	• पछिल्ला दुइवटा जनगणनाअनुसारको जनसाङ्ख्यिक अवस्था (आकार, वृद्धिदर, बनोट वितरण) तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाउने • उक्त तालिकाको तथ्याङ्कलाई स्तम्भ चित्र र वृत्तचित्रमा समेत प्रस्तुत गर्न लगाउने • नेपालको हिमाल, पहाड र तराईको जनसङ्ख्याको वितरण र जनघनत्वबारे छलफल गरी तुलनात्मक रूपमा स्तम्भचित्रमा प्रस्तुत गर्ने	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पछिल्लो जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या कति छ ? (ग) पछिल्लो जनगणना अनुसार पहाडी क्षेत्र र तराई क्षेत्रको जनसङ्ख्याको तुलना गर्नुहोस् । २. विद्यार्थीले तयार पारेका स्तम्भचित्र र वृत्तचित्रलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । - प्रस्तुतीकरण - वास्तविकता आधारित - जिम्मेवारी वहन - उपयुक्त सङ्केतको प्रयोग
	८.४ जनसङ्ख्या व्यवस्थापन • जनसङ्ख्या व्यवस्थापन परिचय र महत्त्व • जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू	• विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ प्रस्तुत गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको अवधारणा सम्बन्धमा छलफल गर्ने • चार्ट वा डकुमेन्टी प्रस्तुत गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ? (ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा गाउँ वा

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकार र सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका	सम्बन्धमा निष्कर्ष तयार पार्न लगाउने • स्थानीय समुदायमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सक्रिय संस्थाहरूको सूची तयार गरी उनीहरूले खेलेको भूमिका सम्बन्धमा छलफल गर्ने • स्थानीय नगरपालिका वा गाउँपालिकाले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा गरेका प्रयास सम्बन्धमा सोधखोज गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने	नगरपालिकाले के कस्ता कामहरू गरेका छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।
९. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि	९.१ नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग • परिचय • महत्त्व • छिमेकी देशहरूसँग आपसी सहयोग र सम्वन्ध	• बाह्य सहयोगमा भएका कामहरूको चार्ट/तस्विर, नक्साको प्रयोग गरी अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको परिचय दिने • अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको महत्त्व सम्बन्धमा कक्षामा विद्यार्थीहरूबिच संवाद गर्न लगाउने • नेपाल र स्थानिय तहको विकासमा सहयोग गर्ने विभिन्न देश र मुख्य दातृनिकायहरूको नाम र सहयोगको क्षेत्र सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई कुनै जानकारी छ भने भन्न लगाउने र शिक्षकले छिमेकी देशहरूको सम्वन्ध र सहयोगका विभिन्न क्षेत्रहरू उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्ने ।	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनेको के हो ? (ख) नेपालको कति राष्ट्रसँग दौत्य सम्बन्ध कायम भएको छ ? (ग) अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगका चारओटा क्षेत्र बताउनुहोस् । (घ) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगबाट हुने कुनै चारओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	९.२ सूचना प्रविधि (इन्टरनेट, गुगल, इमेल, स्काइप, फेसबुक, म्यासेन्जर) को परिचय र उचित प्रयोग	• सूचना प्रविधिका साधनहरूको सूची/तालिका/तस्बिर प्रयोग गरी प्रदर्शन र छलफलविधिद्वारा सूचना प्रविधिको परिचय दिने • यसको सदुपयोगबाट हुने फाइदा सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण/सन्दर्भसहित स्पष्ट पार्ने • सूचना प्रविधिका विभिन्न साधनहरूको उचित प्रयोग गर्न अभिप्रेरित गर्ने	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सूचना प्रविधिको कुनै दुईओटा फाइदा बताउनुहोस् । (ख) फेसबुक र इमेलबिचको भिन्नता उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) सूचना प्रविधिका साधनहरूको सूची बनाउनुहोस् । (घ) सूचना प्रविधिका साधनको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउदा हुने कुनै दुईओटा फाइदा बताउनुहोस् ।
	९.३ समसामयिक गतिविधि र घटना - संकलन - प्रभाव	• एक महिना अघिदेखिको समसामयिक घटना सङ्कलन गर्न लगाई हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन, बुलेटिन बोर्ड निर्माण र परियोजना कार्य गर्न लगाउने ।	तत्काल घटेका कुनै दुईओटा समसामयिक घटना लेखी त्यसले पारेको प्रभावसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

कक्षा ७

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
१. हामी र हाम्रो समाज	१.१ समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम • प्रारम्भिक चरण : जङ्गली वा ढुङ्गो युग • मध्य चरण : बर्बर युग • आधुनिक चरण : सभ्य युग • हाम्रो समाज विकासका सकारात्मक पक्षहरू	• समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम सम्बन्धमा विभिन्न समाजशास्त्रीहरूको भनाइलाई आधार बनाएर उदाहरण, सन्दर्भ र कथाहरू सुनाउने • समाज विकासका विभिन्न चरण र विशेषता झल्कने चित्र, कथा, पोस्टर, भिडियो देखाउँदै समाजको उत्पत्ति र विकास सम्बन्धमा छलफल एवम् प्रश्नोत्तर गराउने • समाज विकासका विभिन्न चरणहरूको विशेषताको सूची तयार गर्न लगाउने • विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको समाजमा भएका समाज विकासका सकारात्मक पक्षहरू सोधखोज गरी भन्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) समाज विकासका प्रमुख चरणहरूको सूची बनाई कुनै एकको छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (ख) तपाईंको समाजमा भएका पाँचओटा समाज परिवर्तनका पक्षहरू लेख्नुहोस् । (ग) बर्बर र सभ्य समाजको चार बुँदामा तुलना गर्नुहोस् ।
	१.२ सामाजिकीकरण • परिचय • महत्त्व • माध्यमहरू	• चित्र तथा पोस्टर प्रदर्शन गरी सामाजिकीकरणको अवधारणा र महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने • कक्षामा सामाजिकीकरण हुने विभिन्न क्रियाकलापहरू (जस्तै : जोडी जोडीमा कार्य, समूह कार्य, सामुदायिक कार्य, परियोजना कार्य, खेल खेलाउने आदि) गराउने • विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी कुन माध्यमबाट कसरी सामाजिकीकरणमा मदत पुग्छ भनी समूहगत छलफल र प्रस्तुति गराउने	निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिकीकरण भनेको के हो ? (ख) सामाजिकीकरणका पाँचओटा माध्यमहरू लेखी तिनीहरूले सामाजिकीकरणमा पुऱ्याएका एक एकओटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् । (ग). सामाजिकीकरणका लागि तपाईंले गर्नुभएका कुनै पाँचओटा क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	१.३ जिल्ला समन्वय समिति • परिचय • भूमिका	• छलफलका माध्यमबाट जिल्ला समन्वय समिति र जिल्ला सभाको परिचय प्रस्तुत गर्ने • जिल्ला समन्वय समितिको कार्यहरूको सूची देखाई त्यसको व्याख्या गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई आफ्नो जिल्लाको जिल्ला समन्वय समितिको पदाधिकारीहरूको नाम खोजी गरी लेख्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जिल्ला समन्वय समितिको गठन प्रक्रियाका बारेमा लेख्नुहोस् । (ख) तपाईं बस्नु भएको जिल्लाको जिल्ला समन्वय समितिले गरेका कार्यहरू लेख्नुहोस् ।
	१.४ विकासका पूर्वाधार (परिचय, महत्त्व, वर्तमान अवस्था) • शिक्षा • स्वास्थ्य • यातायात • सञ्चार	• विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात र सञ्चारको परिचय, महत्त्व र वर्तमान अवस्था झल्काउने चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गरी छलफल गराउने • विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात र सञ्चारको महत्व, वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपायहरू तयार गरेर प्रस्तुत गर्न लगाउने र निष्कर्ष प्रस्ट पारिदिने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) विकासका पूर्वाधारका रूपमा शिक्षाको महत्त्व प्रस्ट पार्नुहोस् । (ख) नेपालमा हाल सञ्चारको वर्तमान अवस्था कस्तो छ, खोजी गरी लेख्नुहोस् । (ग) यातायातको विकासमा देखिएका समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
	१.५ आफ्नो जिल्लामा भएका विकासका सम्भावनाहरू • विकासका लागि आवश्यक स्रोत साधनहरू • जिल्लाभित्र भएका विकासका सम्भावनाका क्षेत्रहरू	• जिल्लाको विकासका लागि सम्भाव्य स्रोत साधनहरूसँग सम्बन्धित चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गरी तिनीहरूको महत्त्वका सम्बन्धमा छलफल गराउने • विद्यार्थीलाई आफ्नो जिल्लामा हाल भएका विकास सम्भावनाको छलफल गरी सूची तयार गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई आफ्नो जिल्लामा हाल भएका	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको जिल्लाभित्र हाल भएका विकासका कार्यहरू खोजी गरी सूची बनाउनुहोस् । (ख) विकासका लागि आवश्यक स्रोत साधनहरूका आधारमा तपाईंको जिल्लामा भएका विकासका

<table>
<tr><th>विषयवस्तुको क्षेत्र</th><th>विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण</th><th>मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप</th><th>सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया</th></tr>
<tr><td></td><td>• आफ्नो जिल्लामा हाल भएका विकासका कार्यहरू/आयोजनाहरू (जस्तै : सिँचाइ, पर्यटन, जडीबुटी, खानेपानी, सडक विस्तार कार्यक्रम)</td><td>विकास निर्माणका कार्यहरू खोजी गरी सूची बनाउन लगाउने र तिनीहरूका बारेमा छलफल गराउने
• विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी जिल्लाभित्रका विकासका सम्भावनाहरू र जिल्लामा भएका विकासका कार्यहरूबिच तुलना गर्न लगाउने</td><td>सम्भावनाहरू लेख्नुहोस् ।
(ग) 'पर्यटन देश विकासको आधार' भन्ने सम्बन्धमा आफ्नो जिल्लाको परिवेश समेटी छोटो निबन्ध लेख्नुहोस् ।</td></tr>
<tr><td>२. हाम्रा मानव मूल्य मान्यता</td><td>२.१ हाम्रा मानव मूल्यमान्यता
• मानव मूल्य र सेवा (आपसी सद्भाव, इमानदारिता, भाइचारा, निष्पक्षता, सहिष्णुता, जिम्मेवारी, सेवा र एकता)</td><td>• विद्यार्थीले घरमा गर्ने व्यवहार र अन्य मानिससँग गर्ने व्यवहार फरक छ छैन छलफल गराउने
• विद्यार्थीहरूलाई परिवार, इष्टमित्र अन्य मानिससँग देखाउने सद्भावपूर्ण व्यवहारको सूची बनाउन लगाई विभिन्न उदाहरण वा कथामार्फत तिनको अवलम्बन गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।
• भाइचारा, मेल, एकता, सहनशीलता एवम् सहिष्णुता कायम गर्ने उपायहरूको समूह समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने
• कुनै अवस्था सिर्जना गरी इमानदारिता, निष्पक्षता र जिम्मेवारी सम्बन्धमा भूमिका अभिनय गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने
• सेवा, परोपकार र कर्तव्यपालनामा उत्प्रेरित गर्ने रोचक कथा सुनाउने र भूमिका अभिनय गर्न लगाउने</td><td>१. मानवीय मूल्यअनुरूपको व्यवहार गरे नगरेको सूक्ष्म निरीक्षण गरी रुजुसूचीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
<table>
<tr><th>क्रियाकलाप</th><th>राम्रो</th><th>मध्यम</th><th>निम्न</th></tr>
<tr><td>सद्भावपूर्ण व्यवहार</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>साथीभाइसँगको मेलमिलाप</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सहिष्णुता</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>सेवा</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>इमानदारिता</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>जिम्मेवारी</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>कर्तव्यपालना</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
२. प्रत्येक विद्यार्थीलाई राम्रो व्यवहारमा पर्ने तीन कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।</td></tr>
</table>

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	२.२ हाम्रा धार्मिक तथा सामाजिक संस्कारहरू • सामाजिक संस्कारहरू - जन्म (नामकरण) - विवाह - मृत्यु • धार्मिक संस्कारहरू – धार्मिक गतिविधि (आराधना/भक्ति/प्रार्थना, पूजा, व्रत, दान, दीनदुःखी असहायप्रतिको सेवा, अहिंसा) • हाम्रा चाडपर्व	• हाम्रा विभिन्न सामाजिक तथा धार्मिक संस्कारहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • नेपालका विभिन्न जातजातिका जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कारको तालिका प्रस्तुत गरी छलफल गर्न लगाउने • विभिन्न धार्मिक संस्कार र गतिविधि एवम् धर्मसँग सम्बन्धित चाडबाड सम्बन्धमा चित्र, चार्ट, भिडियो प्रदर्शन आदिमार्फत स्पष्ट पार्ने • धार्मिक विविधताबिचको एकता र धार्मिक सहिष्णुतालाई उदाहरण, सन्दर्भ, कथा आदिमार्फत महत्व बोध गराउने • 'धार्मिक विविधतामा एकता, नेपालको पहिचान' विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा प्रचलित केहि सामाजिक संस्कारहरूको सूची तयार पार्नुहोस । (ख) विभिन्न धर्मसँग सम्बन्धित कुनै एक संस्कारहरू समेटेर एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् । (ग) विभिन्न धर्मका संस्कारहरूबिचको तुलना गर्नुहोस् । (घ) 'धार्मिक विविधतामा एकता, नेपालको पहिचान' विषयमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।
	२.३ सांस्कृतिक रीतिरिवाज • लोकगीत • लोकबाजा • लोकधुन • लोकनृत्य • गरगहना • पर्व र संस्कारअनुसारका पहिरन • मौलिक परिकार (सेलरोटी, खिर,	• कुनै लोक गीतका केही अंश प्रस्तुत गरी नेपालमा प्रचलित लोक गीतहरूको सामान्य परिचय दिने • विभिन्न लोक धुन र लोकगीत सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीलाई पनि सङ्कलन र प्रस्तुतिका लागि अभिप्रेरित गर्ने • विभिन्न लोक बाजा र लोक नृत्यको चित्र र भिडियो प्रस्तुति गरी परिचय गराउने • विभिन्न पर्व र संस्कारमा लगाइने पहिरन र गहनाको चित्र र चार्ट प्रस्तुत गर्ने र	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा प्रचलित केही लोकबाजाहरूको नाम भनी कुनै दुईको छोटो वर्णन गर्नुहोस् । (ख) विभिन्न मौलिक खानेकुराको नाम भन्न भन्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	खिचडी, बारा फुरौला, कसार, ढिँडो, योमोरी, ढिकिरी, भक्का, ठेकुवा, भुसुवा, गुन्द्रुक, मस्यौरा आदि)	छलफल गर्ने साथै ती पहिरन र गहनाको महत्त्व बोध गराउने । • विद्यालयको कुनै विशेष अवसर पारेर स्थानीय पोसाक र मौलिक परिकारको प्रदर्शन गर्न लगाई पोसाकको मौलिकता र संस्कारगत पहिरनको विशेषता सम्बन्धमा जानकारी दिने साथै मौलिक परिकारको महत्व उल्लेख गर्ने	
	२.४ राष्ट्रको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना • राष्ट्रिय अखण्डता • आत्मसम्मान • स्वाभिमान • सार्वभौमिकता • सहअस्तित्व	• राष्ट्रको सम्मान गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप गराउने, जस्तै : राष्ट्रिय गान, राष्ट्रिय झन्डाको संरक्षण, स्वदेशी उत्पादनमा जोड, स्वदेशमा काम र रोजगारीको खोजी, राष्ट्रिय गौरवका सम्पदा र व्यक्तित्वको सम्मान, सहअस्तित्वको भावना विकास र प्रचारप्रसार, नेपालीपनमा गर्व गर्ने • राष्ट्रिय भावनाका गीत, कविता, गजल सुनाई राष्टको सम्मान र राष्ट्रियताको जगेर्ना गर्न अभिप्रेरित गर्ने • राष्ट्रिय सरोकारका विभिन्न विषयमा छलफल, प्रश्नोत्तर आदि गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने • राष्ट्रिय अखण्डता, सार्वभौम र नेपाली स्वाभिमान र आत्मसम्मानलाई उँचो राख्न विद्यार्थीहरूलाई जागरुक गराउने विभिन्न उदाहरण, कथा सन्दर्भ प्रस्तुत गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) राष्ट्रियता जगेर्ना गर्ने उपायहरू के के हुन् ? (ख) राष्ट्रिय अखण्डता र आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने काम कसैबाट भएमा कसरी खबरदारी गर्न सकिन्छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		• राष्टिय अखण्डता र आत्मसम्मान ठेस पुग्ने काम कसैबाट भएका विरोध, खबरदारी आदि गर्न जागरुक गराउने र सो सम्बन्धमा कथा, गीत, कविता, लेख रचना आदि तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउने	
	२.५ प्रेरणादायी राष्ट्रिय व्यक्तित्व • योगमाया न्यौपाने • भानुभक्त आचार्य • विद्यापति • योगी नरहरिनाथ • फाल्गुनन्द लिङ्देन • शङ्खधर साख्वा	• नेपालका राष्टिय व्यक्तित्वको फोटो वा चित्र प्रदर्शन गर्ने • राष्ट्रिय व्यक्तित्वको योगदान उल्लेख भएको चार्ट प्रदर्शन गरी उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन उत्प्रेरित गर्ने • राष्ट्रिय व्यक्तित्वको बायोग्राफी तयार गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई अन्य राष्ट्रिय व्यक्तित्वको खोजी गर्न लगाई तिनको योगदानको छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (क) कुनै एक प्रेरणादायी व्यक्तित्वको योगदान उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) विद्यार्थीले तयार पारेको बायोग्राफीलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - चित्र - विषयवस्तु - योगदान - ढाँचा
	२.६ बालक्लब • भूमिका • सहभागीता	• बालक्लबको महत्त्व र यसको भूमिका सम्बन्धमा छलफल र अन्तरक्रिया गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) बालक्लबको भूमिका एक अनुच्छेदमा उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) बालक्लवमा संलग्न हुँदा आफूमा आएका परिवर्तनलाई समेटी निबन्ध लेख्नुहोस् ।

<table>
<tr><th>विषयवस्तुको क्षेत्र</th><th>विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण</th><th>मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप</th><th>सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया</th></tr>
<tr><td rowspan="2">३. नागरिक चेतना, अधिकार र कर्तव्य</td><td>३.१ राज्यका आधारभूत तत्वहरू
• राज्यको अर्थ
• राज्यका आधारभूत तत्त्वहरू
- भूमि
- जनसङ्ख्या
- सरकार
- सार्वभौमसत्ता
- संविधान</td><td>• प्रत्येक विद्यार्थीलाई राज्यको परिभाषा लेख्न लगाउने र जोडी जोडीमा छलफल गरी साझा विचार तयार गर्न लगाई पालैपालो भन्न लगाउने । आएका विचारलाई शैक्षणिक पाटीमा टिपी शिक्षकले छलफल गर्दै निष्कर्ष प्रस्तुत गरिदिने ।
• राज्य निर्माणका आधारभूत तत्त्वहरू - भूमि, जनसङ्ख्या, सरकार, संविधान र सार्वभौमसत्ताको परिचय र राज्य निर्माणमा यिनीहरूको महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिने ।</td><td>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :
(क) राज्यको अर्थ के हो ?
(ख) राज्यका आधारभूत तत्त्वहरू के के हुन् ?
(ग) सार्वभौमसत्ता भनेको के हो ?</td></tr>
<tr><td>३.२ लोकतान्त्रिक संस्कार
• परिचय
• उपयोग
• लोकतान्त्रिक संस्कारको विकास गर्न अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरू</td><td>• विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ प्रस्तुत गर्दै लोकतान्त्रिक संस्कारको परिचय दिने
• दैनिक क्रियाकलापमा लोकतान्त्रिक संस्कारको उपयोग गर्न सकिने क्रियाकलाप, जस्तै : समूह छलफल, मनिटर, समूह नेता चयन, बिचारको सम्मान आदि गर्न अभिप्रेरित गर्ने कार्यलाई जोड दिने
• लोकतान्त्रिक संस्कारको विकास गर्न अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरूका बारेमा छलफल गर्ने</td><td>१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :
(क) लोकतान्त्रिक संस्कार भनेको के हो ?
(ख) लोकतान्त्रिक संस्कारको विकास गर्न के गर्नुपर्दछ, लेख्नुहोस् ।
२. लोकतान्त्रिक संस्कारको पालना भए नभएकामा निम्नानुसारका विषयवस्तुमा आधारित भई आत्ममूल्याङ्कन गर्नुहोस् :
<table>
<tr><th>क्र. सं.</th><th>क्रियाकलाप</th><th>गर्छु</th><th>गर्दिन</th></tr>
<tr><td>१</td><td>म अरूको विचारको सम्मान</td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
			२ | आफ्नो विचार राख्दा पालो पर्खने | | ३ | निर्णय गर्दा बहुमतको विचारलाई मान्ने | |
	३.३ नेपालको वर्तमान संविधान • संविधानको परिचय र प्रकार • नेपालको वर्तमान संविधानका विशेषताहरू	• संविधानको परिभाषा व्यक्तिगतरूपमा लेख्न लगाउने र जोडी बनाई छलफल गर्न लगाउने र जोडीको निष्कर्ष पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने • विश्वमा प्रचलित विभिन्न प्रकारका संविधान र यसका विशेषताहरूलाई चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने • नेपालको संविधानप्रति सम्मान जगाउने एक एकओटा वाक्य लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने • नेपालको वर्तमान संविधान अध्ययन गर्न लगाई यसका विशेषताहरूको सूची तयार गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) संविधान भनेको के हो ? (ख) नेपालको संविधानलाई अन्य देशका संविधानको तुलनामा राम्रो मानिन्छ, किन ? (ग) नेपालको वर्तमान संविधान कहिले जारी भयो ? (घ) नेपालको वर्तमान संविधानका कुनै तीनओटा विशेषता लेख्नुहोस् । ।
	३.४ मानव अधिकार र मौलिक हक • मानव अधिकारको अर्थ र उपयोग • मौलिक हकको अर्थ र उपयोग • मानव अधिकार र मौलिक हकबिच भिन्नता	• प्रत्येकलाई मानव अधिकारको अर्थ बताउन लगाई शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गरी स्पष्ट पारी दिने • विद्यार्थीले उपयोग गरेका विभिन्न अधिकारहरू भन्न लगाई टिपोट गर्ने र त्यसलाई नेपालको वर्तमान संविधानमा व्यवस्था गरिएका मौलिक हकहरूसँग जोड्दै मौलिक हकको अवधारणा स्पष्ट पार्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मानव अधिकारको अर्थ लेख्नुहोस् । (ख) मौलिक हकहरूको सूची तयार गर्नुहोस् (ग) मानव अधिकार र मौलिक हकबिचको कुनै दुई भिन्नता लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		• मानव अधिकार र मौलिक हकको भिन्नता जनाउने चार्ट प्रस्तुत गरी यी दुईबिचको भिन्नता स्पष्ट पारिदिने	
	३.५ महिला अधिकार • परिचय • महत्त्व	• महिलाको अवस्था झल्कने तथ्य तथ्याङ्क उल्लिखित चार्ट वा काम र भूमिकालाई जोड्दै महिला अधिकारबारे बताउने • महिला अधिकारको महत्त्व देखाउने तालिका बनाई प्रस्तुत गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) महिला अधिकारको भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) महिला अधिकारको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
	३.६ प्रदेश सरकारका कार्यहरू • प्रदेश व्यवस्थापिका • प्रदेश कार्यपालिका	• चार्ट र तालिकामार्फत प्रदेश व्यवस्थापिका र प्रदेश कार्यपालिकाको गठन प्रक्रियाको सामान्य जानकारी प्रस्तुत गर्ने • नेपालको वर्तमान संविधान अध्ययन गर्न लगाई प्रदेश व्यवस्थापिका र प्रदेश कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया खोजी गर्न लगाउने • प्रदेश व्यवस्थापिका र कार्यपालिकाका काम, कर्तव्य र अधिकारको सूची तयार गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) प्रदेश व्यवस्थापिकाको छोटो परिचय दिनुहोस् । (ख) प्रदेश कार्यपालिकाको गठन प्रक्रियाबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
	३.७ हाम्रा सुरक्षा निकायहरू • परिचय • नेपाली सेना, प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र विशेष प्रहरी) ले शान्ति सुरक्षामा पुऱ्याएको योगदान	• हाम्रा सुरक्षामा योगदान पुऱ्याउने निकायहरूका सम्बन्धमा विद्यार्थीको बुझाइ र अनुभवका आधारमा विचारहरू सङ्कलन गर्ने • हाम्रा सुरक्षा निकायहरूको परिचय दिएर छोटो व्याख्या गर्ने • चित्र, भिडियो वा तालिका देखाउँदै हाम्रा	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपाली सेनाको छोटो परिचय दिनुहोस् । (ख) हाम्रा सुरक्षा निकायहरूले विपत् व्यवस्थापन र दैविक प्रकोपको बेलामा पुऱ्याएको योगदान बारेमा

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		सुरक्षा अङ्गहरू : नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, ससस्त्र प्रहरी र विशेष प्रहरीले विपत् व्यवस्थापन, महामारी, र राष्ट्रिय सुरक्षामा पुऱ्याएको योगदानबारे खोजी गर्न लगाउने ।	लेख्नुहोस् । (ग) हाम्रा सुरक्षा निकायहरूले राष्ट्रिय सुरक्षामा पुऱ्याएको योगदान बारेमा लेख्नुहोस् ।
४. ससामाजिक समस्या र समाधान	४.१ सभ्य समाज निर्माणका बाधाहरू • असमानता • निरक्षरता • सामाजिक विभेद र शोषण • सामाजिक समस्या र विकृति	• सभ्य समाज बन्न के के कुराहरू बाधाका रूपमा रहेका छन् भनी विद्यार्थीसँग मष्तिष्क मन्थन गराउने • सभ्य समाज निर्माणका बाधाहरूको सूची प्रस्तुति र छलफल गर्न लगाउने • नेपालमा अझै पनि असमानता हुने क्षेत्र र अवस्था के के हुन् भनी प्रश्नोत्तर गर्ने र निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने • निरक्षरताले कसरी सभ्य समाज विकासमा अवरोध पुऱ्याउँछ भनी संवाद गराउने • सामाजिक विभेद र शोषणले सभ्य समाज निर्माणमा कसरी समस्या ल्याउँछन् भनी उदाहरण, कथा, विभिन्न सन्दर्भ जोड्दै स्पष्ट पार्ने • सामाजिक समस्या र विकृतिले समाज विकासमा पुऱ्याउने असर सम्बन्धमा समूह छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सभ्य समाज निर्माणका बाधाहरूको सूची तयार पार्नुहोस्; २. सामाजिक विभेद र शोषण, सभ्य समाजबाट हटाऔँ भन्ने शीर्षकमा आधारित भई एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।
	४.२ सामाजिक विकृति र समस्या • फजुल खर्च • लैङ्गिक विभेद	• सामाजिक विकृति र समस्याका रूपमा फजुल खर्च, लैङ्गिक विभेद र मानव बेचबिखनको परिचय प्रस्तुत गर्ने • फजुल खर्चले परिवार र समाजमा	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) फजुल खर्चलाई किन सामाजिक विकृति भनिएको हो ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• मानव बेचबिखन	ल्याएको विकृति सम्बन्धमा संवाद गराउने । • लैङ्गिक विभेदले परिवार र समाजमा ल्याउने नकारात्मक पक्षमा गीत, कविता कथा तयार गर्न लगाउने • मानव बेचबिखन सम्बन्धमा चित्र, कथा, कविता, गीत, आदि तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • लैङ्गिक विभेद र मानव बेचबिखन विरुद्धका नारा तयार गर्न लगाई विद्यालय आसपास प्रदर्शन गर्न लगाउने • मानव बेचबिखन विरुद्धको पोस्टर तयार पार्न लगाउने र उत्कृष्ट पोस्टरहरूलाई विद्यालयको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने	(ख) मानव बेचबिखनमा के कस्ता कुराहरू पर्दछन् ? २. विद्यार्थीले तयार पारेका नारामा आधारित भई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने (क) विषयवस्तुसँगको तादम्यता (ख) आकर्षक (ग) प्रदर्शनमा सहभागिता
	४.३ सामाजिक विकृति र समस्याबाट बच्ने उपाय • देखासिखी गर्ने प्रवृत्तिको निरुत्साहन • समान व्यवहार • मौलिक संस्कृतिको संरक्षण • सशक्तीकरण • कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन	• सामाजिक विकृति र समस्याबाट बच्न के गर्न सकिन्छ भनी व्यक्तिगत रूपमा विद्यार्थीलाई सोच्न लगाई भन्न लगाउने • सामाजिक विकृति र समस्याबाट बच्ने उपायहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • साथी, परिवारका सदस्य र अन्यसँग समान व्यवहार गर्ने उपायहरूको चार्ट वा तालिका तयार पार्न लगाउने • मौलिक संस्कृतिको संरक्षणले नै आयातित संस्कृतिले ल्याएका नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्न सकिने सन्दर्भलाई गीत, कविता,	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक विकृति र समस्याको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) सामाजिक विकृतिले निम्त्याउन सक्ने समस्याहरू के के हुन् ? २. विद्यार्थीले तयार पारेका गीत, कथा, कविता, चित्र, पोस्टर आदिको निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - सक्रियता

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		कथा, उदाहरण आदिमार्फत स्पष्ट पार्ने र विद्यार्थीलाई त्यस्ता सामग्री तयार गर्न उत्साहित गर्ने • शिक्षा, क्षमता विकास, सचेतना र जागरणमार्फत विभिन्नपछि परेका समुदाय वर्ग महिला आदिलाई सशक्तीकरण गर्न सकिने सन्दर्भलाई भूमिका अभिनय गराई स्पष्ट पार्ने • अनुशासनमा रहने, कानुनको पालना गर्ने र अरूको देखासिखी नगर्ने प्रवृत्तिलाई प्रोत्साहन गर्न समूह छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने	- प्रस्तुति - नवीनता - सिर्जनशिलता - जिम्मेवारी वहन
	४.४ सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय र विभिन्न राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको भूमिका	• सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालयको भूमिका सम्बन्धमा प्र.अ. र विषय शिक्षकसँग छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने • प्र.अ. र वि.व्य.स. अध्यक्षलाई सोध्ने प्रश्नावली तयार पारी अन्तरवार्ता लिन लगाउने • सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न विभिन्न राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान गर्ने सङ्घसस्थाहरू र तिनको योगदानको खोजी गर्न लगाउने • सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान पुऱ्याउने स्थानीय सङ्घसंस्थाको	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय एक महत्त्वपूर्ण संवाहक हुन सक्छ, यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् । (ख) सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान गर्ने सङ्घसस्थाहरूको भूमिका लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		अवलोकन भ्रमण गराई तिनीहरूको गतिविधि समेटी प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने ।	
	४.५ द्वन्द्व व्यवस्थापन • विद्यालय र छरछिमेकमा द्वन्द्व - कारण विश्लेषण - व्यवस्थापनमा सहयोग • द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका (तथ्यपरक र सकारात्मक सञ्चार)	• छरछिमेक र विद्यालयमा कस्ता कस्ता द्वन्द्व हुन्छन् भनी प्रश्न सोधी आएका जवाफलाई शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गर्ने • विद्यालय र छरछिमेकमा हुने द्वन्द्व कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनी समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउने • विद्यालय र छरछिमेकमा हुने द्वन्द्वमा विद्यार्थीको भूमिका के हुन्छ भनी छलफल गर्न लगाई शिक्षकले निचोड प्रस्तुत गर्ने • द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका सम्बन्धमा संवाद तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने • पत्रपत्रिकामा प्रकाशित समाचारमा तथ्यपरक र सकारात्मक सन्देश प्रवाह हुने खालका समाचारका कटआउट्स सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने र बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) विद्यालयमा द्वन्द्व हुने कारण के के हुन् ? (ख) पत्रपत्रिका र समाचारका माध्यमहरूले किन तथ्यपरक र सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने समाचार प्रस्तुत गर्नुपर्दछ ?
	४.६ शान्ति स्थापना • शान्तिको अवधारणा • शान्ति स्थापित हुने व्यवहार	• शान्तिको अवधारणा सम्बन्धमा चित्र, चार्ट वा पावर प्वाइन्ट प्रदर्शन गरी छलफल गराउने • शान्ति स्थापित हुने विभिन्न व्यवहार गर्न अभिप्रेरित गर्ने र त्यस्ता व्यवहार गर्नेलाई पुरस्कृत गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) शान्तिको परिभाषा दिनुहोस् । (ख) शान्ति स्थापित गर्ने व्यवहारको सूची तयार पार्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
५. हाम्रो विगत	५.१ मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक , सामाजिक र आर्थिक अवस्था तथा कला संस्कृति • काठमाडौँ उपत्यका • सेन राज्यहरू : पाल्पा, मकवानपुर, चौदन्डी र विजयपुर • बाइसी र चौबिसी राज्यहरू	• मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक र सामाजिक अवस्थाको छोटो चर्चा गर्ने • मध्यकालीन नेपालको आर्थिक अवस्थासँग सम्बन्धित चित्र, फोटा, चार्ट सङ्कलन गरी छलफल गर्न लगाउने • विभिन्न चित्र, भिडियो वा तालिका देखाउँदै, काठमाडौँ उपत्यकाको मध्यकालीन राजनीतिक, सामाजिक अवस्था र कला संस्कृतिको सम्वन्धमा छोटकरीमा व्याख्या गर्ने • काठमाडौँ उपत्यकाको मध्यकालिन आर्थिक अवस्था र कला र संस्कृति सम्बन्धमा उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने • सेन राज्यको राजनीतिक, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका बारेमा छुट्टाछुट्टै सूची बनाई चर्चा गर्ने • बाइसी र चौबिसी राज्यको राजनीतिक, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका बारेमा छुटटाछुटटै सूची वा तालिका बनाउन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मध्यकालीन नेपालको सामाजिक अवस्थाका बारेमा लेख्नुहोस् । (ख) मध्यकालीन नेपालको आर्थिक अवस्था बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (ग) काठमाडौँ उपत्यकाको मध्यकालीन विगतको छोटो परिचय दिनुहोस् । (घ) सेन राज्यको सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाका बारेमा लेख्नुहोस् । (ङ) बाइसी र चौबिसी राज्यहरुको नाम लेख्नुहोस् ।
	५.२ हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू • गौतमबुद्ध • अरनिको • पृथ्वीनारायण शाह	• फोटो, डकुमेन्ट्री, पोस्टर, भिडियो क्लिप्स आदिको प्रदर्शन गरी हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको परिचय गराउने • हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको फोटो देखाएर नाम पहिचान गराउने • हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूमध्ये गौतम बुद्ध,	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको नाम लेख्नुहोस् । (ख) पृथ्वीनारायण शाहको योगदान लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		अरनिको र पृथ्वीनारायण शाहको योगदान सम्बन्धमा समूह कार्य गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने	(ग) गौतम बुद्धका सन्देशहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
	५.३ मानव सभ्यता • सिन्जा उपत्याकाको सभ्यता • सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव	• मानव सभ्यताको ऐतिहासिकता सम्बन्धमा चर्चा गर्ने • विभिन्न चित्र, भिडियो वा तालिका प्रस्तुत गर्दै मेसोपोटामिया र नाइल नदीको सभ्यताका उपलब्धिहरूको सूची बनाउन लगाउने • यी सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव अभिव्यक्त गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मानव सभ्यताको विकास कसरी भयो ? (ख) सिन्जा सभ्यताका उपलब्धिहरू लेख्नुहोस् । (ग) सिन्जा सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभावको चर्चा गर्नुहोस् ।
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	६.१ नेपालका आर्थिक क्रियाकलाप (वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय) • कृषि क्रियाकलाप • औद्योगिक क्रियाकलाप • सेवा र व्यापारिक क्रियाकलाप • जलस्रोत	• चार्ट, तालिका, तस्बिरको प्रयोग गरी प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर विधिबाट नेपालको कृषिको वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय प्रस्ट पारिदिने • विभिन्न उद्योग र औद्योगिक क्षेत्रमा भ्रमण गराई नेपालका उद्योग क्षेत्रको वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय समेटी प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउने • नेपालको सेवा र व्यापारका वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय सम्बन्धमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने • जलस्रोतको वर्तमान अवस्था सम्बन्धमा मष्तिष्क मन्थन गराई जानकारी सङ्कलन गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको कृषिको वर्तमान अवस्था बताउनुहोस् । (ख) नेपालको कृषि क्षेत्रका कुनै दुई समस्या र समाधानका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) नेपालमा उद्योगको वर्तमान अवस्था बताउनुहोस् । (घ) नेपालको औद्योगिक क्षेत्रका कुनै दुईओटा समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस् । (ङ) नेपालमा जलस्रोतसँग सम्बन्धित कुनै दुईओटा समस्या उल्लेख गर्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
			२. विद्यार्थीले तयार पारेको प्रतिवेदनलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : • प्रस्तुतीकरण • विषयवस्तुसँगको तादाम्यता • जिम्मेवारी • उपयुक्त ढाँचाको अवलम्बन
	६.२ कृषि, उद्योग र व्यापारबिचको सम्बन्ध • कृषि र उद्योग • कृषि र व्यापार • उद्योग र व्यापार	• विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई कृषि र उद्योग, दोस्रो समूहलाई कृषि र व्यापार अनि तेस्रो समूहलाई उद्योग र व्यापारबिचको आपसी सम्बन्ध खोजी गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको व्यापार र उद्योगबिचको सम्बन्धमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् ।
	६.३ वस्तुको गुणस्तर र उपभोक्ता अधिकार • वस्तुको गुणस्तर पहिचानका आधार • उपभोक्ता अधिकार -परिचय -कानुनी व्यवस्था -सचेतना	• उदाहरण, चित्रको प्रयोग गरी छलफल गर्दै गुणस्तरीय वस्तुको पहिचानका आधारहरू खोजी गर्ने • उपभोक्ताका अधिकारको परिचय दिई सो अधिकारसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था र सचेतना सम्बन्धमा उदाहरण, सन्दर्भ सामग्रीको अध्ययन आदिमार्फत प्रस्ट पारिदने • विद्यार्थीलाई स्थानीय बजारको अवलोकन गराई बजारमा बिक्री गरिने सामानको गुणस्तर, निर्माण भएको मिति, म्याद सकिने मिति खोजी गरी सोका आधारमा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) गुणस्तरीय वस्तुको पहिचानका आधारहरू के के हुन् ? (ख) उपभोक्ताका अधिकार भनेको के हो (ग) उपभोक्ता अधिकार सम्बन्धमा चेतना अभिवृद्धि गर्ने कुनै दुई उपाय बताउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	६.४ सरकारी आय • परिचय • स्रोतहरू (कर र गैरकर आय)	• तालिका/चार्टको प्रयोग गरि प्रश्नोत्तर र छलफल विधिद्वारा सरकारी आयको अवधारणा र स्रोतहरू (कर र गैरकर आय) प्रस्ट पार्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सरकारी आय भनेको के हो ? (ख) नेपालमा सरकारी आयका स्रोतहरू बताउनुहोस् ।
	६.५ सरकारी व्यय • परिचय • क्षेत्रहरू	• विभिन्न उदाहरण र चार्टको प्रयोग गरि प्रश्नोत्तर र छलफल विधिद्वारा सरकारी व्ययको अवधारणा प्रस्ट पार्ने • सरकारले कुन कुन क्षेत्रमा खर्च गर्छ होला? विद्यार्थीलाई अनुमान गर्न लगाउने । • सरकारी खर्चका विभिन्न क्षेत्रहरूलाई चार्टमा प्रस्तुत गरी छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सरकारी व्यय भनेको के हो ? (ख) नेपालमा सरकारी व्ययका क्षेत्रहरू बताउनुहोस् ।
७. हाम्रो पृथ्वी	७.१ पृथ्वीका दैनिक र वार्षिक गति • दिन र रात • ऋतु परिवर्तन	• ग्लोबको प्रयोग गरी पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गति अवधारणा स्पष्ट पार्ने • टर्चलाइट र ग्लोबको प्रयोगबाट दिन र रातको अवधारणा स्पष्ट गर्ने र विद्यार्थीलाई पनि यस्तो प्रयोग गर्न लगाउने • ऋतु परिवर्तनसम्बन्धी चित्र देखाउँदै पृथ्वीको गति र ऋतु परिवर्तनको सम्बन्ध स्पष्ट पार्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पृथ्वीको दैनिक गति भनेको केहो ? (ख) पृथ्वीको वार्षिक गतिले के के कुरामा असर पार्दछ ?
	७.२ धरातलीय स्वरूप र परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक/बाहय तत्वहरू	• शिक्षकले विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ, विद्यार्थीका अनुभव आदि जोडेर धरातलीय स्वरूपको परिचय दिने • विभिन्न प्रकारका स्थलरूप झल्कने चित्र,	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (क) धरातलिय स्वरूपाको पाँचओटा

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• परिचय • प्रमुख धरातलीय स्वरूप - पहाड (मोडदार, ढिके, ज्वालामुखी पहाड) - पठार - मैदान - जलमण्डल र महासागर • धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरू - आन्तरिक - बाह्य • धरातलीय स्वरूप र मानवबिचको सम्बन्ध	फोटो, भिडियो आदि प्रदर्शन र प्राकृतिक नक्सा देखाएर विभिन्न धरातलीय स्वरूपको छोटो परिचय दिने • शिक्षकले ग्लोब वा विश्वको नक्सा देखाउँदै पानीले ओगटेको भूभाग सम्बन्धमा छलफल गरी जलमण्डलको अवधारणा स्पस्ट पारिदिने । • महासगरको सामान्य परिचय दिँदै नक्सामा देखाउन लगाउने • धरातलीय स्वरूपामा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरूलाई विभिन्न कथा, उदाहरण, चित्रसहित स्पष्ट पार्ने • धरातलीय स्वरूप र मानवबिचको सम्बन्धलाई समूहमा छलफल गर्न लगाई स्पष्ट पार्ने	विशेषताहरू लेख्नुहोस् । (ख) पहाड र पठारबिच फरक छुट्याउनुहोस् । (ग) पृथ्वीको कति प्रतिशत भाग पानीले ढाकेको छ ? (घ) क्षयीकरणले धरातलीय स्वरूपमा कसरी परिवर्तन ल्याउँछ ? (ङ) धरातलिय स्वरूप र मानव जीवनबिचको सम्बन्ध पाँचओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।
	७.३ नेपालको हिमाल, पहाड र तराईको भौगोलिक विवरण र विशेषता • नेपालको हावापानी (ग्रीम कालिन र शीतकालीन) • धरातलीय स्वरूप, हावापानी, आर्थिक गतिविधि र सामाजिक रहनसहनबिचको	• नेपालको प्राकृतिक स्वरूपको विविधता एवम् विषमताका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्दै त्यसको सम्बन्ध जलवायु, वनस्पति र जीवजन्तुसँग रहने सन्दर्भ स्पष्ट पार्ने • नेपालको हावापानीको अवस्थामा छलफल गर्दै हिउँद र ग्रीष्म ऋतुको हावापानी (तापक्रम र वर्षा) को वितरणलाई हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशको नक्सामा अलग अलग देखाउँदै अभ्यास गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको प्राकृतिक स्वरूपलाई कति भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ? (ख) तराईको हावापानी कस्तो छ ? (ग) तपाईं बसेको ठाउँमा कस्तो प्रकारको वनस्पति पाइन्छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	सम्बन्ध	• नेपालका विभिन्न धरातलीय स्वरूप र हावापानी प्रदेशमा पाइने आर्थिक गतिविधिसँग सम्बन्धित फोटो, चित्र र पोस्टर सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने • नेपालका विभिन्न धरातलीय स्वरूप र हावापानी प्रदेशमा पाइने सामाजिक रहनसहनसँग सम्बन्धित फोटो, चित्र र पोस्टर सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने • समूहमा विभाजन गरी नेपालको हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको आर्थिक क्रियाकलाप र सामाजिक रहनसहन सम्बन्धमा समूहकार्य गर्न लगाई छलफल गराउने	
	७.४ नेपालका सात प्रदेशहरू • परिचय • भौगोलिक र सामाजिक अवस्था	- सात प्रदेश खुलेको नेपालको नक्सा प्रदर्शन गरी प्रदेशहरूको परिचय दिने - विभिन्न उदाहरण दिई प्रदेशको भौगोलिक र सामाजिक अवस्था उल्लेख गर्ने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालका सात प्रदेश र राजधानीको नाम लेख्नुहोस (ख) तपाईं प्रदेशमा हुने मुख्य मुख्य नदीहरू कुन कुन हुन् ?
	७.५ जलवायु परिवर्तन • परिचय • कारण • मानव जीवनमा पार्ने असर	• विभिन्न उदाहरणहरू दिँदै प्रश्नोत्तर र छलफलबाट जलवायु परिवर्तनको परिचय गराउने • फोटो, चित्र, पोस्टर र भिडियो प्रदर्शन गरी जलवायु परिवर्तनका कारणहरूका	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जलवायु परिवर्तन केलाई भनिन्छ ? (ख) जलवायु परिवर्तन हुने कारणहरू

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• अनुकूलन	आधारमा छलफल गर्ने र मुख्य बुँदा शैक्षणिक पाटीमा टिपोट गर्दै जाने • टिपोटका आधारमा जलवायु परिवर्तनले मानव जीवनमा पार्ने असर सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर र छलफल गर्दै असरका सूची बनाई न्यूनीकरणका उपायहरू खोजी गर्न लगाउने • जलवायु परिवर्तनले मानव जीवनमा पारेको असर र रोकथामका उपायसँग सम्बन्धित चित्र, समाचार, सम्पादकीय आदि सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्ड तयार पार्न लगाउने • जलवायु परिवर्तनले पार्ने प्रभावलाई कम गर्न अनुकूलनका लागि गर्न सकिने उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउने	के के हुन् ? (ग) जलवायु परिवर्तनले मानव जीवनमा पार्ने तीनओटा असर लेख्नुहोस् । (घ) जलवायु परिवर्तनका असरलाई न्यूनीकरण गर्न आफूले खेल्न सक्ने कुनै दुईओटा भूमिका लेख्नुहोस् ।
	७.६ नेपालमा घट्ने विपत् (भूकम्प, महामारी, चट्याङ, दुर्घटना, भूक्षय, , हिउँपहिरो आदि) र व्यवस्थापन - परिचय - व्यवस्थापन - विपत् पूर्वावस्था - विपत्को अवस्था - विपत्पछिको अवस्था	• आफ्नो समुदायमा भुकम्प,महामारी, चट्याङ् , भुक्षय, हिउँपहिरो र दुर्घटना आदिबाट उत्पन्न विपत्का बारेमा विद्यार्थीले अनुभव गरेका र देखेका घटना सम्बन्धमा छलफल गराउने र मुख्य घटना टिपोट गर्ने • विपत्का विभिन्न अवस्था : विपत् पूर्वावस्था, विपत्को अवस्था र विपत्पछिको अवस्थालाई चित्रमा देखाउँदै व्यवस्थापनमा अपनाउनुपर्ने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) विपत्को पूर्वावस्था कसरी अनुमान गर्न सकिन्छ ? (ख) समुदायले महामारी विपत्पछिको अवस्थामा के के भूमिका खेल्न सक्छन् ? (ग) दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• विपत व्यवस्थापनमा स्थानीय तह र रेडक्रसलगायत विभिन्न सङ्घसंस्थाको भूमिका	उपायहरूमाथि छलफल गरी स्पस्ट पार्ने • आफ्नो समुदायमा भुकम्प, महामारी, चट्याङ, भुक्षय, हिउँपहिरो र दुर्घटना आदि जस्ता विपत्ले पारेको प्रभाव सम्बन्धमा परियोजना कार्य गराउने • विपत् व्यवस्थापन सम्बन्धका स्थानीय निकायले गर्दै आएका कार्यहरू सम्बन्धमा स्थानीय वडा कार्यालय वा नगरपालिका वा गाउँपालिका कार्यालयमा गई सम्बन्धित व्यक्तिलाई भेटेर जानकारी लिने र त्यसमा आधारित भई प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने • विपत्सँग सम्बन्धित फोटा वा चित्र सङ्कलन गरी एल्बम तयार पार्न लगाउने	२. विद्यार्थी तयार पारेको एल्बम, त्यसको साजसज्जा, विषयवस्तुसँग सान्दर्भिकता र प्रस्तुतीकरणलाई आधार मानी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
	७.७ नक्सा कार्य • नक्सा पढ्ने • दुरी, दिशा र सङ्केत प्रयोग गरी नक्सा निर्माण • भौगोलिक तथ्य भर्ने	• शिक्षकले शैक्षणिक पाटीमा आफू रहेको प्रदेश खुलेको नेपालको खेस्रा नक्सा कोरेर देखाउँदै विद्याथीलाइ पनि अभ्यास गर्न लगाउने • खेस्रा नक्साकार्य गराएपछि शिक्षकले शैक्षणिक पाटीमा ग्राफिक विधिबाट आफ्नो प्रदेश झल्कने गरी नेपालको नक्सा बनाएर देखाउने र दुरी, स्केल, दिशा र सङ्केतको अवधारणा स्पष्ट पारी विद्यार्थीहरूलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउने । • विभिन्न भौगोलिक तथ्यहरूमा अद्यावधिक	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) आफ्नो प्रदेशको नक्सा कोर्नुहोस् (ख) ग्राफको सहायताले आफ्नो प्रदेशको नक्सा बनाई दुरी, दिशा र सङ्केत देखाउनुहोस् । (ग) प्रदेशको नक्सामा नदी, ताल र उत्पादन क्षेत्र देखाउन लगाउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		रहन तालिका निर्माण, हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता वा गीत गायन वा कविता वाचन जस्ता क्रियाकलाप गर्न लगाई अभ्यास गर्न लगाउने । • भौगोलिक तथ्यहरू जस्तै हिमाल, नदी, ताल, मठमन्दिर, प्राकृतिक सम्पदा, राष्ट्रिय निकुञ्ज, कृषि उत्पादन क्षेत्र आदिलाई उपयुक्त सङ्केतसहित नेपालको नक्सामा भर्न अभ्यास गराउने	
८. जनसाङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन	८.१ नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्था • जनसाङ्ख्यिक बनोट -उमेर - लिङ्ग - जाति - भाषा - धर्म • जनसाङ्ख्यिक बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव	• आफ्नो वरिपरिको जनसङ्ख्याको उमेर, लिङ्ग, जाति, भाषा, धर्म आदिको सूचना सङ्कलन गर्न लगाई कक्षाकोठामा छलफल गर्दै नेपालको जनसाङ्ख्यिक बनोट स्पष्ट पारिदिने • जनसाङ्ख्यिक बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव सम्बन्धमा छलफल गराउने • जनगणनाको पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसारको बनोटलाई स्तम्भ रेखाचित्रमा देखाउन लगाउने ।	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जनसाङ्ख्यिक बनोट भनेको के हो ? (ख) भाषिक बनोटका आधारमा नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) जनसङ्ख्याको बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा कसरी प्रभाव पार्दछ ?
	८.२ जनसाङ्ख्यिक परिवर्तन • कारण (जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ) • परिणामहरू	• तालिका र चार्टको प्रदर्शन गर्दै जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका कारकहरू हुन भनी उदाहरणसहित स्पष्ट पारिदिने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका कुनै दुईओटा कारणहरू उल्लेख

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		• जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनले उत्पन्न गर्ने परिणामहरू सम्बन्धमा समूहगत छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने	गर्नुहोस् । (ख) जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनले सामाजिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव सम्बधमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।
	८.३ जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवन	• गुणस्तरीय जीवनको अवधारणा बताई यसका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न आधारहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • जनसङ्ख्याको आकार, बनावट, वितरण र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध विभिन्न उदाहरण र छलफल गराई स्पष्ट पारिदिने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) गुणस्तरीय जीवनका आधारहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । (ख) जनसङ्ख्या परिवर्तनले गुणस्तरीय जीवनमा पार्ने दुईओटा प्रभावहरू लेख्नुहोस् ।
	८.४ जनसङ्ख्या व्यवस्थापन • परिचय • जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको महत्व • व्यवस्थापनका उपायहरू • प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका	• विभिन्न चित्र, पोस्टर, फोटो र भिडियो प्रदर्शन गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय दिने • जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको महत्व छलफल गर्दै निष्कर्ष निकाल्न लगाउने • जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरूको सूची समूह समूहमा तयार पार्न लगाउने • जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्या समाधानका उपायहरूको चार्ट, तालिका प्रस्तुति र छलफल गर्न लगाउने • प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाहरूले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा खेलेको भूमिका सम्वन्धमा छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन किन आवश्यक छ ? (ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका सम्बन्धमा तपाईं बसेको प्रदेशको प्रदेश सरकारले के कस्ता कामहरू गरेको छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
९. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि	९.१ भूपरिवेष्ठित राष्ट्र • परिचय • एसियाका भूपरिवेष्ठित राष्ट्रहरू • सम्भावना र समस्या एवम् समाधानका उपाय	• भूपरिवेष्ठित राष्ट्रको परिभाषा, सम्भावना र समस्या समाधानका उपाय र समाधानका उपाय लेखिएका चार्टको प्रयोग गरी खोज, प्रश्नोत्तर र छलफल विधिद्वारा भूपरिवेष्ठित राष्ट्रको परिचय, समस्या र समाधानका उपाय प्रस्ट पारिदिने • ग्लोब वा नक्साका माध्यमबाट विद्यार्थीलाई एसिया महादेशमा रहेका भूपरिवेष्टित देशहरूको अवस्थिति पहिचान गरी सूची तयार गर्न लगाउने । • भूपरिवेष्ठित मुलुक नेपालको सम्भावनाका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न समूह समूह छलफल गराई निष्कर्ष बताइदिने	१. निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) भूपरिवेष्ठित राष्ट्रको परिभाषा दिनुहोस् । (ख) भूपरिवेष्ठित राष्ट्रका कुनै दुई समस्या र समाधानका उपाय बताउनुहोस् ।
	९.२ सार्क (South Asian Association for Regional Cooperation /SAARC) : परिचय, उद्देश्य र र गतिविधि	• सार्क देशहरूको नक्सा र सार्कको लोगो चिनारी गराउने • सार्क सदस्य राष्ट्रहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • सार्कको उद्देश्य तालिका/सूची/चार्ट प्रदर्शन गरी प्रश्नोत्तर गराउने • सार्कको गतिविधि समेटी समूह समूहमा चार्ट वा तालिका तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सार्कको स्थापना कहिले भयो ? (ख) सार्कका कुनै दुईओटा उद्देश्य लेख्नुहोस् । (ग) सार्कका कुनै दुईओटा कार्यक्षेत्र बताउनुहोस् । (घ) सार्कले गरेको कुनै एउटा गतिविधि बताउनुहोस् ।
	९.३ सूचना प्रविधि • मल्टिमिडिया, अनलाइन खबर,	• मल्टिमिडिया, अनलाइन खबर, सामाजिक सञ्जालको परिचय, समुचित प्रयोग तालिका/चार्ट, तस्बिर, वृत्तचित्र/भिडियो	१. तल दिइए जस्तै प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सूचना प्रविधिका साधनहरूको

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु र तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	सामाजिक सञ्जाल - परिचय, - समुचित प्रयोग - दुरुपयोगका असर	र सम्भव भए इन्टरनेटको प्रयोग गरी प्रश्नोत्तर, व्याख्यान, प्रदर्शनद्वारा प्रस्ट पारिदिने • इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगबाट हुने हानी सम्वन्धमा समुहगत छलफल गराई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	सूची बनाउनुहोस् । (ख) मल्टिमिडिया, अनलाइन खबर, सामाजिक सञ्जालका कुनै दुई दुईओटा फाइदा बताउनुहोस् ।
	९.४ समसमायिक गतिविधि र घटना - पहिचान - समाजमा पार्ने प्रभाव	• समसामयिक घटनाहरू सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा पालैपालो भन्न लगाउने • दैनिक पत्रपत्रिका वा रेडियो टिभीको मुख्य मुख्य समाचार सुनी वा हेरी एक हप्ता सम्मको समाचार सङ्कलन गर्न लगाउने • समसामयिक घटनासँग सम्बन्धित रही हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता गर्न लगाउने • समसामयिक घटनासँग सम्बन्धित समाचार, चित्र, सम्पादकीय आदि सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने	१. कुनै दुईओटा समसामयिक समसामयिक घटना लेखी त्यसको प्रभावसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

कक्षा ८

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
१. हामी र हाम्रो समाज	१.१ विकासको अवधारणा • परिचय • आवश्यकता र महत्त्व • विकासको अवस्था (विकसित, विकासोन्मुख, र अल्पविकसित) • नेपालमा विकासका सम्भावनाहरू (जस्तै : प्राकृतिक स्रोत साधन, मानवीय स्रोत आदि) ।	• विकासको चरणबद्ध अवस्था झल्कने चित्रहरू, पोस्टर फोटो, भिडियो आदि प्रदर्शन गर्दै विकासको परिचय र आवश्यकता एवम् सम्बन्धमा छलफल गराउने • विकासका विभिन्न अवस्थाहरू (विकसित, विकासोन्मुख, र अल्पविकसित) उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्दै नेपालको वर्तमान अवस्था सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने • 'नेपालको विकासमा प्राकृतिक र मानवीय स्रोतसाधनको प्रयोग र सम्भावना' विषयमा वक्तृत्वकला सञ्चालन गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको विचारमा नेपाललाई विकसित मुलुक बनाउन के के गर्नुपर्ला ? (ख) नेपालमा विकासका के कस्तो सम्भावनाहरू रहेका छन्, खोजी गरी लेख्नुहोस् । २. विद्यार्थीले सञ्चालन गरेको वक्तृत्वकलाको प्रस्तुति, हाउभाउ र विषयवस्तुमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
	१.२ विकासको पूर्वाधार (परिचय, महत्त्व, वर्तमान अवस्था) • खानेपानी • ऊर्जा • जनशक्ति	• विकासको पूर्वाधारका रूपमा खानेपानी, ऊर्जा र मानवीय स्रोतको महत्त्व झल्कने गरी चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गर्दै तिनीहरूको बारेमा छलफल गराउने • खानेपानीको महत्त्व सम्बन्धमा विद्यार्थीका अनुभव सङ्कलन गरी सूची तयार पार्न लगाउने • ऊर्जा बचतमा विद्यार्थीको भूमिका सम्बन्धमा कथा, कविता, चित्र आदि तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी मानविय स्रोतको परिचय र महत्त्व एवम् विकासमा	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा खानेपानीको वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) नेपालमा ऊर्जा सङ्कट उत्पन्न हुन नदिन के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् । (ग) दक्ष र अदक्ष जनशक्तिका बिचमा भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		देखिएका समस्या र समाधानका उपायहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने	
	१.३ सङ्घीय राज्यको अवधारणा • परिचय • आवश्यकता र महत्त्व (सामाजिक विविधताको सम्मान, सन्तुलित र समानुपातिक विकास, सामाजिक न्याय, अवसरको न्यायोचित वितरण) • स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घीय सरकारको सङ्क्षिप्त परिचय	• विभिन्न उदाहरण र सन्दर्भ जोड्दै नेपालमा सङ्घीय राज्यको अवधारणा र आवश्यकता र महत्व सम्बन्धमा कारणहरूको छलफल गर्ने • सात प्रदेशमा विभाजित नेपालको नक्सा प्रदर्शन गरी राज्यको स्वरूपलाई स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घीय ढाँचामा विभाजन गर्नुका आधारहरू बताई सङ्क्षिप्त परिचय दिने • स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घीय सरकारको अधिकारको बाँडफाँड सम्बन्धमा समुहगत छलफल र प्रस्तुतीकरण गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सङ्घीय राज्यको महत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) सङ्घीय सरकार र प्रादेशिक सरकारका तीन तीनओटा कामहरू लेख्नुहोस् ।
	१.४ आफू बसेको प्रदेश • परिचय • संरचना र कार्य • आफू बसेको प्रदेशको भौगोलिक अवस्थिति, सामाजिक/सांस्कृतिक रहनसहन र आर्थिक अवस्था ।	• सात प्रदेशमा विभाजित नेपालको नक्सा देखाई प्रदेशको संरचनाको बारेमा छलफल गराउने । • विभिन्न प्रदेशहरूको भौगोलिक अवस्थिति, सामाजिक रहनसहन र आर्थिक अवस्थाहरूका बारेमा प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने र विद्यार्थीलाई आआफ्नो प्रदेशका बारेमा नक्सा बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • आफ्नो प्रदेशको गौरव एवम् विकासको संभावनाको खोजीगर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको प्रदेशको भौगोलिक अवस्थाका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् । (ख) तपाईंको प्रदेशअन्तर्गत आफ्नो पालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य मुख्य जातजातिहरू तिनीहरूका चाडपर्वहरूको खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	१.५ आफ्नो प्रदेशमा रहेका प्रमुख विकास कार्यक्रम/आयोजना • नाम र परिचय • महत्त्व • विशेषता • त्यसले पार्ने प्रभाव	• आफ्नो प्रदेशमामा सञ्चालित राष्टिय गौरव र प्रदेश स्तरीय मुख्य मुख्य विकास आयोजनाहरू खोजी गरी सूची बनाउन लगाउने • मुख्य मुख्य विकास आयोजनासँग सम्बन्धित चित्र तथा पोस्टरहरू प्रदर्शन गराउने • आफ्नो प्रदेशमा वा आफूरहेको प्रदेशमा सञ्चालित आयोजना वा कार्यक्रमको वर्तमान अवस्थाको भिडियो क्लिप्स, चित्र, उदाहरण आदि प्रस्तुत गर्दै देश विकासमा यी आयोजनाको आवश्यकता र महत्त्व स्पष्ट पारिदिने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) तपाईंको प्रदेशमा सञ्चालित विकास आयोजनाहरूमध्ये कुनै एकमा आधारित भई शिक्षकको समाचारको नमुना बनाउनुहोस् । (ग) विकास आयोजनाको सञ्चालनबाट हामीलाई के कस्ता फाइदाहरू हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।
२. हाम्रा मानव मूल्य मान्यता	२.१ न्याय, शान्ति र अहिंसाको पालना • न्यायिक व्यवहार र यसको पालना • मानसिक शान्तिको अभ्यास • शान्त र संयमित व्यवहार • परिवार, साथी र समुदायमा उत्पन्न विवादको शान्तिपूर्ण समाधान • वचन र कर्मबाट परपीडनको निवारण	• शान्तिको महत्वबोधक उपदेशात्मक सूक्ति, कथा, गीत, कविता उदाहरण, चित्र, भिडियो आदि प्रस्तुत गर्दै मानसिक शान्तिको अवधारणा स्पष्ट पार्ने र अभ्याससमेत गराउने । • हिंसाको कारणले समाजमा उत्पन्न विकृतिहरूको उदाहरण दिँदै अहिंसाभावको उद्‌बोधन गराउने प्रेरक कथा सुनाउने र विद्यार्थीलाई त्यसको सारांश भन्न लगाउने • शान्ति र मेलमिलाप भएको कुनै बस्तीको घटना अध्ययन गर्न लगाई त्यसो हुनका कारण सम्वन्धमा छलफल गराउने । • प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्ना नजिकको साथीबाट कस्तो बोली वचन र व्यवहारको अपेक्षा गरेका छन् सोचेर भन्न लगाई	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) शान्त र संयमित व्यवहार कसरी गर्न सकिन्छ ? (ख) परिवारमा उत्पन्न विवादलाई कसरी शान्तिपूर्ण समाधान गर्न सकिन्छ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• प्राणीलाई कष्टबाट मुक्ति • अरूको ईर्ष्या नगर्नु र अहित नसोच्नु	आफूले पनि अरूप्रति सोहिअनुरूपको बोली, बचन र व्यवहार प्रदर्शन गर्न प्रेरित गर्ने । • मानिसबाहेक जीव जनावरलाई पनि माया, संरक्षण गर्ने उपायहरू बताइदिने र प्राणीहरूलाई दु:खकष्ट दिने कुरा मानवका लागि उचित व्यवहार नहुने विभिन्न सन्दर्भ, उदाहरण आदिमार्फत स्पष्ट पारिदिने । • विद्यार्थीलाई अरूको इर्ष्या र डाहा गर्दाका हानीहरू विभिन्न कथा उदाहरणबाट स्पष्ट पारी राम्रा कामको अनुसरण गरेमा जीवन सुखी हुने र खुसी प्राप्त हुने, अरूबाट सहयोग र सहकार्य बलियो हुने सन्दर्भलाई विभिन्न चित्र, कथा, घटना अध्ययन मार्फत स्पष्ट पार्ने ।	

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	२.२ नेपालमा प्रचलित सामाजिक परम्परा र प्रचलन • गुठी • भेजा • पर्म • पैंचो • ढिकुर • बडघर • माइजन • रोधी	• विद्यार्थीलाई आफ्नो समुदायमा प्रचलित केही सामाजिक प्रचलनहरू सम्बन्धमा सोचेर भन्न लगाउने र जोडीमा रही त्यस्ता प्रचलन सम्बन्धमा संवाद गर्न लगाउने • नेपालका विभिन्न समुदायमा प्रचलित सामाजिक प्रचलनको सूची तयार पार्न लगाउने । • विभिन्न प्रचलन सम्बन्धमा चार्ट पेपरमा चित्र, फोटा आदि टाँस्न लगाई यिनीहरूको महत्त्व सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गराउने • विभिन्न प्रचलन सम्बन्धमा कक्षामा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्ने • विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एउटा एउटा सामाजिक परम्परा र प्रचलनका सम्बन्धमा समूहगत रूपमा छलफल गरी ती परम्परा र प्रचलन अपनाउने समुदाय, स्थान र गरिने कार्य समेटी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (क) भेजा परम्पराको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् । (ख) ढिकुर परम्पराको विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) रोधी प्रथालाई संरक्षण गर्न के के गनुपर्ला ?
	२.३ नेपालमा प्रचलित सामाजिक तथा धार्मिक क्रियाकलाप • जातिगत परम्परा र संस्कार (जन्म संस्कार, विवाह संस्कार, मृत्यु संस्कार आदि)	• आफ्नो समुदायमा प्रचलित सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई अनुभव सुनाउन लगाउने • नेपालमा प्रचलित धार्मिक परम्परा समन्वधमा विद्यार्थीलाई जानकारी दिई सामाजिक तथा धार्मिक परम्परासँग सम्बन्धित चित्र, चार्ट, भिडियो सङ्कलन र	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मगर र गुरुङ जातिको जन्म र विवाह संस्कारबिचको भिन्नता लेख्नुहोस् । (ख) ब्राह्मण जातिको मृत्यु संस्कारमा गरिने क्रियाकलापहरू लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• धार्मिक एवम् सांस्कृतिक क्रियाकलाप	प्रदर्शन गर्न लगाउने • नेपालमा प्रचलित सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा सम्बन्धमा नजिकका धार्मिक स्थल वा समुदायमा अवलोकन भ्रमण गराउने र प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने • नेपालका सिमान्तकृत र लोपोन्मुख जातिहरूको परम्परा र संस्कारहरूको खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।	
	२.४ नेपालमा विविधताको सम्मान, एकता, सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता (भौगोलिक धार्मिक, भाषिक, सांस्कृतिक, जातीय, वर्गीय, क्षेत्रीय, लिङ्ग, अपांगता, पेसा व्यवसाय, खानपान, अभिरुचि)	• विविधतामा एकता झल्कने गीत, कथा, कविताको प्रस्तुति गर्ने र छलफलबाट एकता नै बल हो भन्ने सन्देश प्रवाह गर्ने • कक्षाकोठालाई उदाहरणका रूपमा लिई विविधतामा एकता झल्कने विभिन्न क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउने • जुनसुकै जात, धर्म, भाषा, वर्ग, लिङ्ग, अपाङ्गता भए पनि हामी सबैबिचको एकता, भाइचारा र सहअस्तित्वमा नै नेपाली समाजको समृद्धि र विकास सम्भव छ भन्ने सन्देश प्रवाह गर्ने खालका उदाहरण, फोटा, भिडियो आदि प्रदर्शन गर्ने • सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम हुने गरी कक्षामा फरक विचार, धर्म, भाषा, पहिरन, संस्कार भएका साथीहरूलाई सम्मान गर्ने, सहयोग र समभाव प्रकट गर्ने, फरक चाडपर्व मान्ने साथीहरूलाई	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कनगर्नुहोस् (क) सामाजिक सद्भाव कसरी कायम गर्न सकिन्छ ? (ख) विविधतामा एकता, हाम्रो पहिचान विषयमा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		शुभकामना दिने जस्ता कार्यमा विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्ने	
	२.५ नेपालको राष्ट्रिय सम्पदाहरू • राष्ट्रिय सम्पदाहरूको पहिचान • राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षण र संवर्धन	• विभिन्न चार्ट, भिडियो वा स्लाइड प्रदर्शन गरी राष्टिय सम्पदाको परिचय दिने • नेपालका राष्ट्रिय सम्पदाहरू कुन कुन हुन व्यक्तिगत रूपमा अनुमान गर्न लगाउने र जोडी जोडीमा छलफल गरी भन्न लगाउने • राष्ट्रिय सम्पदाहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • राष्ट्रिय सम्पदाको महत्वसँग सम्बन्धित चित्र, फोटो प्रदर्शन गरी छलफल गराउने • राष्ट्रिय सम्पदाको संरक्षणका उपायहरूको तालिका प्रस्तुत गर्न लगाउने • राष्ट्रिय सम्पदाको संरक्षणमा सरोकारवालाको भूमिका सम्बन्धमा प्रवचन कार्यक्रम आयोजना गर्न लगाउने • राष्ट्रिय सम्पदासँग सम्बन्धित चित्र, चार्ट, समाचार, सम्पादकीय, र लेखहरू सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्ड तयार पार्न लगाउने • स्थानीय सम्पदाहरूको अवलोकन भ्रमण गराई प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) कुनै पाँचओटा राष्ट्रिय सम्पदाको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) राष्ट्रिय सम्पदाको संरक्षण गर्ने कुनै तीनओटा उपाय लेख्नुहोस् । २. बुलेटिन बोर्डको तयारीका क्रममा विद्यार्थीको सहभागिता, सक्रियता, सामग्रीको सङ्कलन, सहयोग आदि पक्षलाई ख्याल गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
	२.६ अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू • हेनरी ड्युना • मदर टेरेसा	• विभिन्न चित्र, तस्बिर, जीवनी प्रस्तुतिमार्फत मानवीय मूल्य र सामाजिक सेवामा पुऱ्याएका अन्तराष्ट्रिय व्यक्तित्वको योगदानको सूची प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने • अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जीवन (बायोग्राफी)	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मदर टेरेसाका कुनै दुईओटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् । २. विद्यार्थीले तयार पारेको बायोग्राफीलाई

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		तयार पार्न लगाउने • अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वको कामबाट विद्यार्थीले प्राप्त गरेको प्रेरणाको सूची तयार पार्न लगाउने	निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । - सहभागिता - विषयवस्तुको सङ्कलन अवस्था - योगदान
	२.७ स्काउट • स्काउटको भूमिका - चरित्र निर्माण र अन्य - अभ्यास	• बालक्लबका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न लगाउने, उनीहरूले गरेका गतिविधिमा अवलोकन गरी पृष्ठपोषण, मार्गदर्शन प्रदान गर्ने • स्काउटले चरित्र निर्माणमा खेलेको भूमिका उदाहरण सहित स्पष्ट पार्ने । • विभिन्न अवसर पारी विद्यार्थीहरूलाई स्काउटका गतिविधिमा संलग्न गराउने	१. बालक्लब र स्काउटका गतिविधिमा संलग्नतालाई निम्न आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) सहभागिता (ख) सक्रियता (ग) गरेका मुख्य क्रियाकलाप (घ) चरित्र निर्माणमा पुगेको योगदान आदि
३. नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	३.१ संविधान र सङ्घीय संसद् • संविधानको परिचय • सङ्घीय संसद्को भूमिका एवम् कार्यहरू • सङ्घीय संसद्का दुवै सदनको गठन प्रक्रिया	• नेपालको संविधान देखाउँदै संविधानको सामान्य परिचय दिन लगाउने । • सङ्घीय संसदको सविधान र कानुन निर्माण गर्ने प्रक्रियालाई तालिकामा प्रस्तुत गर्ने • सङ्घीय संसदका दुवै सदनको गठन प्रक्रिया सम्बन्धमा समूहमा छलफल गराउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) संविधान भनेको के हो ? (ख) संविधान र कानुनको निर्माण प्रक्रियाबारे लेख्नुहोस् । (ग) प्रतिनिधि सभाको गठन प्रक्रिया बारेमा लेख्नुहोस् ।
	३.२ सघीय सरकार • सङ्घीय सरकारको परिचय • सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रिया • सङ्घीय सरकारका	• विभिन्न उदाहरण दिँदै सङ्घीय सरकारको छोटो परिचय दिने • सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रिया देखाउने तालिका बनाई प्रस्तुत गर्ने • सङ्घीय सरकारको कार्यहरू उल्लेख भएको चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सङ्घीय सरकारको परिचय दिनुहोस् । (ख) सङ्घीय सरकारका कार्यहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	कार्यहरू		(ग) सङ्घीय सरकारको गठन प्रक्रियाबारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
	३.३ न्यायपालिका (परिचय, गठन प्रक्रिया र कार्यहरू) • जिल्ला अदालत • उच्च अदालत • सर्वोच्च अदालत	• विभिन्न चित्र, उदाहरण भिडियोमार्फत न्यायपालिकाको छोटो परिचय दिने • जिल्ला अदालत, उच्च अदालत र सर्वोच्च अदालतको गठन प्रक्रियाबारेमा संवैधानिक प्रावधानबारे जानकारी गराउने • न्यायपालिकाले गर्ने कार्यहरू सम्बन्धमा जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाई कक्षामा भन्न लगाउने • स्थानीय तहमा रहने न्यायीक समितिको परिचय र कार्य सम्बन्धमा खोजी गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालमा न्याय दिने निकायहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । (ख) स्थानीय न्यायिक समितिको न्याय सम्पादनमा भूमिकाका बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (ग) जिल्ला अदालत, उच्च अदालत र सर्वोच्च अदालतको गठन प्रक्रिया लेख्नुहोस् ।
	३.४ समावेशीकरण • विभेद तथा बहिष्करणका स्वरूप (जातीय, लैङ्गिक, वर्गीय, भाषिक तथा सांस्कृतिक) • समावेशीकरणको अवधारणा तथा समावेशीकरणको आवश्यकता	• विभेद तथा बहिष्करणका विभिन्न स्वरूपबारे छलफल गराउने • स्थानीयस्तरमा विभेद र वहिष्करणका विरुद्ध भूमिका निर्वाह गरेका व्यक्ति तथा संस्थाको योगदानका सम्वन्धमा छलफल गराउने • समावेशीकरणको अवधारणा सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भ प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने • सकारात्मक विभेदको सामान्य अवधारणा दिँदै समावेशीकरणको आवश्यकता स्पष्ट पार्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) समावेशीकरण भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) समावेशीकरणले विभिन्न वर्गका व्यक्तिलाई कसरी फाइदा पुग्छ, लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	३.५ लोकतान्त्रिक गणतन्त्र • परिचय • लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका	• लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अर्थ र अवधारणा बताउने • लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका सम्बन्धमा संवाद गर्न लगाउने • लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकका भूमिका देखाउने चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भनेको के हो ? (ख) लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई मजबुत बनाउन नागरिकको कस्तो भूमिका हुनुपर्दछ, लेख्नुहोस् ।
	३.६ सेवा प्रवाह र सुशासन • सेवा प्रवाहको अवधारणा • सुशासनको अवधारणा • सुशासन र सेवा प्रवाहमा राष्ट्रसेवकको भूमिका	• सार्वजनिक तथा निजी क्षेत्रबाट प्रवाह हुने सेवाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • सुशासनको परिचय दिने किसिमको समाचारको नमुना, चित्र, तालिका वा भिडियो देखाई सुशासनको अवधारणा प्रस्तुत गर्ने • सुशासन र सेवा प्रवाहमा राष्ट्रसेवक कर्मचारीको भूमिको सम्बन्धमा छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सुशासन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? (ख) सुशासन कायम गर्न विद्यालयका प्रधानाध्यापकको भूमिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
४. सामाजिक समस्या र समाधान	४.१ सामाजिक समस्या र विकृतिहरू • देखासिखी र फजुल खर्च • बौद्धिक पलायन • दाइजो प्रथा • लागुपदार्थ दुर्व्यसन • भ्रष्टाचार (आर्थिक र नैतिक)	• बौद्धिक पलायनको परिचय दिई यसको प्रभाव सम्वन्धमा छलफल गराउने । • देखासिकी र फजुल खर्चले समाजमा पारेको प्रभाव र यसको निराकरणका लागि भूमिका अभिनय प्रस्तुत गर्न लगाउने • सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूमध्ये दाइजो प्रथा, लागुपदार्थ दुर्व्यसन, भ्रष्टाचार र यसले समाजमा पारेको नकारात्मक प्रभाव एवम् यसको रोकथामका उपाय सम्बन्धमा चित्र, छलफल, कथा, गीत आदिमार्फत	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (ख) बौद्धिक पलायन रोक्न के गर्नुपर्दछ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		स्पष्ट पार्ने • सामाजिक समस्या विकृति सम्बन्धमा विभिन्न चित्र, समाचार, सम्पादकिय, लेख रचना सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने	
	४.२ सामाजिक समस्या र विकृति हटाउने उपायहरू • जनचेतना • मितव्ययीता • आत्म अनुशासनको पालना • व्यावहारिक शिक्षामा जोड • असल सङ्गत • सदाचार • कानुनको परिपालना	• सामाजिक समस्या र विकृति विरुद्धका सामाजिक अभियानहरूमा विद्यार्थीको सहभागिता गराई प्रत्यक्ष अवलोकन र जिम्मेवारी बोध हुने खालका काममा संलग्न गराउने • सामाजिक समस्या र विकृतिको समाधानमा विद्यार्थीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने सन्दर्भलाई विभिन्न उदाहरण, सन्दर्भसहित प्रस्ट पार्ने र उनीहरूलाई मितव्ययी बन्न, आत्म अनुशासनको पालन गर्न एवम् असल साथीहरूको सङ्गत गर्न अभिप्रेरित गर्ने • कानुनको परिपालनाका निम्ति स्थानीय प्रशासनको भूमिका सम्वन्धमा छलफल गराउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक समस्या र विकृति हटाउने कुनै पाँचओटा उपायहरू लेख्नुहोस् । (ख) सदाचारले सामाजिक समस्या तथा विकृति हटाउन कसरी मदत गर्दछ ?
	४.३ सामाजिक समस्या र विकृति समाधानमा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको भूमिका	• सामाजिक समस्या र विकृतिको समाधानमा संलग्न विभिन्न अन्तराष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको सूची तयार गरी उनीहरूको भूमिकाको खोजी गर्न लगाउने • ती संस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा पुर्‍याएको योगदान सम्बन्धमा पत्रपत्रिका, वेबसाइड एवम्, विभिन्न सन्दर्भ	निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) सामाजिक समस्या र विकृति समाधानमा रेडक्रसको योगदानको चर्चा गर्नुहोस् । (ख) भ्रष्टाचार निवारणमा टान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलको भूमिका महत्त्वपूर्ण

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		सामग्री अध्ययन गरी लेख रचना तयार गर्न लगाउने ।	छ, किन ?
	४.४ द्वन्द्व र व्यवस्थापन • समाजमा द्वन्द्व (कारण, विश्लेषण र समाधान) • सञ्चारको भूमिका (दोहोरो सञ्चार, वार्ता, मध्यस्थता, सम्झौता)	• समाज हुने द्वन्द्वका कारणहरूको सम्बन्धमा व्यक्तिगत रूपमा सोच्न लगाई जोडी जोडीमा छलफल गर्न लगाउने र जोडीका निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने । • समाजमा हुने विभिन्न द्वन्द्वका विश्लेषण र समाधानका उपायहरू सम्बन्धामा प्रश्नोत्तर गराउने • द्वन्द्व समाधानमा सञ्चारको भूमिकामा दोहोर सञ्चार, वार्ता र मध्यस्थताबाट समाधान गर्ने सम्बन्धमा भूमिका अभिनय गर्न लगाउने र भूमिका अभिनय सम्वन्धमा अन्य सहपाठीको विचारलाई जोड्दै निष्कर्ष प्रस्तुत गर्ने	निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) समाजमा द्वन्द्व हुनका कारणहरू लेख्नुहोस् । (ख) मध्यस्थतामा कसरी द्वन्द्व समाधान गर्न सकिन्छ ?
५. हाम्रो विगत	५.१ नेपाल शब्दको उत्पत्ति • नेपाल शव्दको अर्थ र उत्पत्तिसम्बन्धी किंवदन्ती ५.२ नेपालको प्राचीन कालका सामाजिक र आर्थिक गतिविधि (गोपाल, महिषपाल र किराँत ५.३ काठमाडौँ उपत्यकाको प्राचीन विगत र सभ्यता	• विभिन्न चित्र, कथा, भिडियोमार्फत नेपालको प्राचीन कालखण्डहरूको छोटो परिचय दिने • कथा वा पाठको सस्वरवाचन गरी नेपाल शब्दको उत्पत्तिको सम्बन्धमा प्रचलित एक एकओटा किंवदन्ती बताउने • पुस्तकालयमा गई काठमाडौँ उपत्यकाका राज्यहरूको प्राचीन कालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्था र विगत एवम् सभ्यता समेटिएको विभिन्न सन्दर्भ सामग्रीहरू अध्ययन गराई त्यसका मुख्य	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । (क) नेपाल शब्दको उत्पत्तिका बारेमा प्रचलित कुनै दुईओटा किंवदन्तीबारेमा लेख्नुहोस् । (ख) काठमाडौँ उपत्यकाको प्राचीनकालको सामाजिक अवस्थाका बारेमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		मुख्य पक्षहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने	
	५.४ लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको विकास, सम्भावना र चुनौती	• लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको विकास: इतिहासदेखि वर्तमानसम्म भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने • लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको सम्भावना र चुनौती सम्बन्धमा समूह समूहमा छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका सम्भावनाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
	५.५ हाम्रा वीर सहिदहरूको परिचय र योगदान • लखन थापा • गङ्गालाल श्रेष्ठ • दशरथ चन्द • शुक्रराज शास्त्री • धर्मभक्त माथेमा	• पाँच सहिदहरूको फोटो तथा पोस्टर प्रदर्शन गर्दै लखन थापा, गङ्गालाल श्रेष्ठ, दशरथ चन्द, शुक्रराज शास्त्री र धर्मभक्त माथेमाको छोटो परिचय प्रस्तुत गर्ने । • कथा, भिडियो क्लिप्स वा डकुमेन्ट्री वा चित्र प्रस्तुत गर्दै लखनथापा, गङ्गालाल, दशरथ, शुक्रराज र धर्मभक्तको योगदान सम्बन्धमा छलफल गर्ने • समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक एक जना सहिदको चित्र वा फोटो सहितको व्यक्तिगत विवरण चार्टपेपरमा तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पाँच सहिदहरूको नाम लेख्नुहोस् । (ख) कुनै एक सहिदको योगदान एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् । २. विद्यार्थीले तयार पारेको व्यक्तिगत विवरण र सोको प्रस्तुतिलाई निम्नलिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : - प्रस्तुतीकरण - विषयवस्तुको सङ्कलन - चित्र - योगदान
	५.६ मानव सभ्यता • परिचय • युनानी (ग्रिस र रोम) सभ्यताको परिचय र प्रभाव	• विभिन्न चित्र, तालिका र भिडियो देखाउँदै मानव सभ्यताको परिचय दिन • विभिन्न चित्र, कथा, ऐतिहासिक पुस्तकमार्फत मानव सभ्यताको विकासक्रमको सम्बन्धमा छोटो जानकारी	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मानव सभ्यता भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) मानव सभ्यताको विकासले मानव

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	• सिन्धु घाँटीको सभ्यताको परिचय र प्रभाव	गराउने • विभिन्न चित्र, तालिका र भिडियो देखाउँदै युनानी (ग्रिस र रोम) सभ्यताको परिचय दिने • युनानी (ग्रिस र रोम) सभ्यताकोले मानव जीवनमा पारेको प्रभावबारे छलफल गराउने • सिन्धु उपत्यकाका मोहन्जोदारो र हराप्पाको विगतसँग सम्बन्धित तथ्यहरू देखाउने भिडियो प्रस्तुत गर्ने • सिन्धु उपत्यका सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा संवाद गराउने	जीवनमा पारेको प्रभाव लेख्नुहोस् । (ग) ग्रिक सभ्यतामा विकास भएका कुनै दुईओटा तथ्यहरू लेख्नुहोस् । (घ) युनानी (ग्रिस र रोम) सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभावबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (ङ) सिन्धु सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव सम्वन्धमा छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस ।
	५.७ पुनर्जागरण • परिचय • उपलब्धि	• विभिन्न चित्र, तालिका र भिडियो देखाउँदै पुनर्जागरणको परिचय दिने • पुनर्जागरणको कालको उपलब्धिहरूको सूची तयार गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पुनर्जागरण भन्नाले के बुझिन्छ ? (ख) पुनर्जागरणको कालले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव लेख्नुहोस् ।
६. हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	६.१ मौद्रिक कारोवार • अवधारणा • व्यावहारिक प्रयोग	• मौद्रिक कारोबारसँग सम्बन्धित चित्र चार्ट र भिडियो प्रयोग गरी यसको अवधारणा स्पष्ट पारिदिने • मौद्रिक कारोबारको व्यावहारिक प्रयोग सम्बन्धमा समूह समूहमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) मौद्रिक कारोबार भनेको के हो ? (ख) मुद्राका कुनै दुईओटा कार्य उल्लेख गर्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	६.२ नेपालका वित्तीय संस्था • परिचय • यिनीहरूबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू	• नेपालका वित्तीय संस्थाको उदाहरण, वित्तीय संस्था कार्यहरूसम्बन्धी चार्ट, तस्बिरको प्रयोग गरी प्रश्नोत्तर, अन्तरक्रिया, र छलफल विधिद्वारा नेपालका वित्तीय संस्थाको परिचय, कार्यहरू प्रस्ट पार्ने । • यी वित्तीय संस्थाहरूबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) वित्तीय संस्था भनेको के हो ? (ख) वित्तीय संस्थाका कुनै दुईओटा कार्यहरू बताउनुहोस् ।
	६.३ नेपालको पर्यटन व्यवसाय/उद्योग • वर्तमान अवस्था • महत्त्व • पर्यटन व्यवसाय र रोजगार प्रवर्धन	• तालिका/चार्ट, वृतचित्र/भिडियो प्रदर्शन गरी नेपालको पर्यटन उद्योगको वर्तमान अवस्था र महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने • पर्यटन व्यवसायबाट रोजगारी सिर्जना र प्रवर्धन भएका नमुना चित्र वा भिडियो प्रस्तुत गर्दै पर्यटन व्यवसाय गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको पर्यटन उद्योगको वर्तमान अवस्था बताउनुहोस् । (ख) नेपालको पर्यटन उद्योगको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
	६.४ नेपालको वैदेशिक व्यापार • परिचय • महत्त्व • वर्तमान अवस्था, • प्रवर्धनका उपायहरू	• तालिका/चार्ट, वृत्तचित्र/भिडियो प्रदर्शन गरी नेपालको वैदेशिक व्यापारको परिचय, महत्त्व सम्वन्धमा छलफल गराउने • नेपालमा वैदेशिक व्यापार प्रवर्धनका उपायहरू सम्बन्धमा TPS विधिबाट छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको वैदेशिक व्यापारको वर्तमानअवस्था कस्तो छ ? (ख) नेपालको वैदेशिक व्यापारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् । (ग) नेपालको वैदेशिक व्यापारको प्रवर्धनका उपायहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	६.५ वैदेशिक रोजगारी • परिचय • चुनौती र अवसरहरू	• मस्तिष्क मन्थन गराई वैदेशिक रोजगारीको परिचय दिन लगाउने र छलफलबाट निष्कर्ष निकालने • जिग्स विधि प्रयोग गरी वैदेशिक रोजगारको महत्त्व, वर्तमान अवस्था, अवसर र चुनौती सम्बन्धमा छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) वैदेशिक रोजगारी भनेको के हो ? (ख) नेपालको वैदेशिक रोजगारीका कुनै दुईओटा समस्या र समाधानका उपायहरू बताउनुहोस् । (ग) नेपालको वैदेशिक रोजगारीको वर्तमान अवस्था कस्तो छ ?
७. हाम्रो पृथ्वी	७.१ पृथ्वीका दैनिक र वार्षिक गतिका प्रभावहरू • स्थानको समयमा भिन्नता • तापक्रम र चापको वितरणमा भिन्नता • सूर्य ग्रहण र चन्द्र ग्रहण	• शिक्षकले ग्लोब देखाउँदै पृथ्वीको झुकाव (६६.५ डिग्री) र विभिन्न उदाहरणमार्फत पूर्वपाठसँग सम्बन्ध गाँस्दै पृथ्वीको गतिको अवधारणा स्पष्ट पारिदिने • ग्लोबको प्रयोगबाट पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिको अवधारणाका साथै ऋतु परिवर्तनको अवधारणासमेत स्पष्ट पारिदिने • पृथ्वीको अक्ष तथा कक्षीय समतलको चित्र खिचेर भूमध्यरेखा र प्रमुख मध्याह्नरेखाको अक्षीय झुकावसँग सूर्यको सम्बन्ध देखाउने • ग्लोबमा नेपालको अवस्थिति पहिचान गरी एउटा चिह्न लगाई त्यसको अगाडि मैन बत्ती बालेर राख्ने, नेपालको अवस्थितिमा उज्यालो देखिन्छ । यसलाई दिन र त्यसलाई बायाँबाट दायाँतर्फ बिस्तारै घुमाउँदै जाँदा नेपाल सूर्यबाट विस्तारै टाढा हुँदै जाँदा सूर्यास्त वा अध्याँरो हुन्छ भनी स्पष्ट	१. निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) पृथ्वीका दुईओटा गतिको नाम लेख्नुहोस् । (ख) परिभ्रमण र परिक्रमण गतिबिच फरक छुट्याउनुहोस् । (ग) दिन र रात कसरी हुन्छ ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् । (घ) पृथ्वीको वार्षिक गतिको मानव जीवनमा कसरी असर पर्दछ, लेख्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
		पारिदिने • उक्त अभ्यासका आधारमा पृथ्वीले आफ्नो अक्ष वरिपरि परिभ्रमण (Rotation) गर्न लगभग २४ घण्टा समय लगाउँछ । यसले दिन र रात बनाउँछ भनी दैनिक गतिको अवधारण र असर बताइदिने • त्यो अभ्यासको सम्बन्ध ऋतु परिवर्तनको चित्रसँग जोडने र सूर्यको अवस्थालाई दीर्घवृत्तका बिचमा राख्ने । त्यसको ठिक माथि र तल पृथ्वीको आधा भागमा सूर्यको किरण पर्ने कोणीय झुकावमा पृथ्वीको अक्ष बनाउने र त्यसको पूर्व र पश्चिममा दीर्घवृत्तमा अक्ष पर्ने गरी पृथ्वीको झुकाव देखाउने, सबै अवस्थामा उत्तर र दक्षिण ध्रुव छुट्याउने । अब क्रमशः पश्चिम बिन्दुको बायाँबाट दायाँतर्फ जुन २१, सेप्टेम्बर २३, डिसेम्बर २२ र मार्च २१ लेख्दै जाने • माथिको उदाहरण र प्रयोगका आधारमा दैनिक गति र वार्षिक गतिका प्रभावबिच तुलना गर्दै सूची बनाउन लगाउने	
	७.२ मौसम र हावापानी • परिचय • मौसम र हावापानीमा फरक • हावापानीमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वहरू	• मौसम र हावापानीबिचको फरक सम्बन्धमा छलफल गर्दै उदाहरणसहित स्पष्ट पार्ने • विद्यार्थीलाई जोडी जोडीमा विभाजन गरी हावापानीलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू सम्बन्धमा छलफल गर्दै सूची तयार गरी सामान्य वर्णन गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : • मौसम केलाई भनिन्छ ? • मौसम र हावापानीबिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	- अक्षांश - उचाइ - सामुद्रिक दूरता - जमिनको ढाल - सामुद्रिक धार - बनजङ्गल - माटो - स्थानीय तत्त्व	• आफू रहेको स्थानको एक हप्ताको मौसमी अवस्थाको अभिलेख राखी ग्राफलाइन (रेखा चित्रमा) प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	
	७.३ जलवायु परिवर्तन • नेपालमा सिर्जित समस्याहरू र न्यूनिकरणका उपायहरू	• विभिन्न उदाहरण, कथा सन्दर्भ जोड्दै जलवायु परिवर्तनको परिचय दिने • जलवायु परिवर्तनबाट सिर्जित समस्याहरू प्रर्दशित भिडियो वा चित्र देखाउँदै तिनीहरूको समूहमा सूची निर्माण गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ? (ख) जलवायु परिवर्तनले नेपालमा सिर्जित समस्याहरू के के हुन् ?
	७.४ नेपालको छिमेकी देशहरू भौगोलिक अवस्थिति, सिमाना र सम्बन्ध • भारत • चीन • सार्क राष्ट्रका अन्य मुलुकहरू • छिमेकी राष्ट्रहरूसँग नेपालको सम्बन्ध	• विश्वको नक्सा वा ग्लोबमा नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना खोजी गर्न लगाउने • ग्लोब वा नक्साका माध्यमबाट भारत र चिनको अवस्थिति, सिमाना, भौगोलिक अवस्था आदि खोजी गर्न लगाउने • सार्क राष्ट्रका अन्य मुलुकहरूको नक्सासहित ती राष्ट्रको सामान्य परिचय प्रस्तुत गर्ने • छिमेकी र सार्कका अन्य मुलुक र नेपालको तालिका प्रस्तुत गरी स्पष्ट पार्ने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) हाम्रा छिमेकी देशहरू कुन कुन हुन् ? (ख) सार्क राष्टका नाम लेख्नुहोस् । (ग) भारतले नेपालको सहयोगमा गरेका योगदानको चर्चा गर्नुहोस् ।
	७.५ विपत् व्यवस्थापन • नेपालमा घट्ने विपत्का	• नेपालमा घट्ने विपत्का घटनाहरू र जोखिमको न्यूनीकरणका उपायहरू	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	घटनाहरू र जोखिमको न्यूनीकरणका उपायहरू • विपत् व्यवस्थापन र रेडक्रस • विपत् व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाको भूमिका	सम्बन्धमा अन्तरक्रिया, छलफल आदि गराउने • विपत्का विभिन्न अवस्था : विपत् पूर्वावस्था, विपत्को अवस्था र विपत्पछिको अवस्था व्यवस्थापनमा प्रदेश सरकार र सङ्घसंस्थाहरूले अपनाएका कदमहरू माथि छलफल गरी स्पष्ट पारिदिने • विपत्ले पारेको प्रभावसँग सम्बन्धित चित्र, समाचार, लेखरचना सङ्कलन गरेर वा सम्भव भएसम्म प्रभावितका अनुभवलाई समेत समेटी परियोजना कार्य गर्न लगाउने • विपत्सँग सम्बन्धित सिमुलेसन (simulation) अभ्यास गराउने ।	(क) स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूले भूकम्पको व्यवस्थापनमा के के भूमिका खेल्न सक्छन् ? (ख) सिमुलेसन अभ्यासमा विद्यार्थीले गरेका क्रियाकलापको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
	७.६ नक्सा तथा प्रयोगात्मक कार्य • विभिन्न प्रकारका सङ्केत • नेपालको नक्सा निर्माण • भौगोलिक तथ्यहरू • तथ्यलाई विभिन्न चार्ट, ग्राफमा प्रस्तुति	• नक्सामा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका सङ्केत बनाउन अभ्यास गराउने • नेपालको नक्सा बनाउन अभ्यास गराउने • भौगोलिक तथ्यहरू जस्तै हिमाल, नदी, ताल, मठमन्दिर, प्राकृतिक सम्पदा, राष्ट्रिय निकुञ्ज, कृषि उत्पादन क्षेत्र आदि शैक्षणिक पाटीमा लेखी नेपालको नक्सामा भर्न लगाउने • विभिन्न तथ्य तथ्याङ्कहरूलाई पाइ चार्ट वा बार ग्राफ वा लाइन ग्राफमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालको नक्सा बनाउनुहोस् । उक्त नक्सामा गण्डकी नदी, घोडाघोडी ताल, ढोरपाटन सिकार आरक्षण, जानकी मन्दिर, कफी उत्पादन हुने क्षेत्रलाई विभिन्न सङ्केत प्रयोग गरी देखाउनुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
८. जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन	८.१ जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारक तत्त्वहरू • जन्म • मृत्यु • बसाइँसराइ • जन्म,मृत्यु र बसाइँसराइको मापन • जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय	• जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारक तत्त्वहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारकहरू (जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ) का दर गणना गर्ने सूत्रहरूको प्रयोग गरी अभ्यास गर्न लगाउने • जनसाङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय गणना गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारकहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । (ख) जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय कसरी गणना गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।
	८.२ नेपालको जनसङ्ख्या • जनसङ्ख्याको बनोट - साक्षरता - पेसा - ग्रामीण तथा सहरी जनसङ्ख्या) • जनसङ्ख्याको बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव	• आफ्नो समुदायको जनसङ्ख्याको साक्षरता, पेसाको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न लगाउने र ति तथ्यहरूलाई कक्षाकोठामा छलफल गर्दै जनसङ्ख्याको बनोटको अवधारणा स्पष्ट पारिदिने • जनगणनाको पछिल्ला दुइवटा जनगणनाका तथ्याङ्कको आधारमा साक्षरता, पेसा, ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी तुलनात्मक चार्ट तयार गर्न लगाउने • जनसङ्ख्याको बनोटले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव सम्बन्धमा छलफल गराउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) जनसङ्ख्याको बनोट केलाई भनिन्छ ? (ख) नेपालमा महिला र पुरुष साक्षरता दरको तुलना गर्नुहोस् । (ग) साक्षरताले सामाजिक र आर्थिक जनजीवनमा कसरी प्रभाव पार्दछ ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	८.३ नेपालको जनसङ्ख्याको वितरण र जनघत्व • भौगोलिक प्रदेश : हिमाल, पहाड, उपत्यका, भित्री मधेश र तराई • प्रादेशिक तह : सात प्रदेश	• तथ्याङ्कका आधारमा नेपालको जनसङ्ख्याको भौगोलिक र प्रादेशिक वितरण र जनघत्वबारे छलफल गराउने • जनसङ्ख्याको वितरण र जनघनत्वलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • नेपालको जनसङ्ख्या वितरण र जनघनत्वसँग सम्बन्धित लेख तयार पार्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) हिमाली क्षेत्र र तराई क्षेत्रको जनसङ्ख्या वितरणको तुलना गर्नुहोस् । (ख) सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको प्रदेश कुन हो ? (ग) जनघनत्व कसरी मापन गरिन्छ ?
	८.४ नेपालमा बसाइँसराइ • कारण • प्रभाव	• नेपालमा बसाइँसराइका तत्त्वहरू (आकर्षण र विकर्षण) का बारेमा विभिन्न उदाहरण र सूची देखाउँदै छलफल गराउने • बसाइँसराइले समाजमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा समूह समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने • समाज परिवर्तन र विकासका लागि बसाइँसराइ आवश्यक छ वा छैन भन्ने शीर्षकमा मान्यता (value line) क्रियाकलाप गराउने । यसमा छ भन्ने विद्यार्थीहरूलाई एक समूह र छैन भन्ने जति अर्को समूहमा राखी आफ्ना आफ्ना पक्षमा तर्कहरू सङ्कलन गर्न लगाई पालैपालो चार पाँच जनालाई आफ्ना विचार राख्ने अवसर दिने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) बसाइँसराइ केलाई भनिन्छ ? (ख) बसाइँसराइ हुने कारण के हुन् ? (ग) बसाइँसराइबाट उत्पन्न हुने परिणामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
९. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि	९.१ विभिन्न कुटनीतिक नियोगहरू र यसका कार्यहरू • राजदूतावास • महावाणिज्य दुतावास • संयुक्त राष्टसङ्घ स्थायी नियोगकाउन्सिलर कार्यालय	• कुटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएका मुलुक र कुटनीतिक नियोगमार्फत भए गरेका कार्य वा सहयोगहरूको सूची/तालिका/चार्ट प्रस्तुत गरी प्रश्नोत्तर, व्याख्यान, खोज र छलफल विधिद्वारा कुटनीतिक नियोग र नेपालसँगको सम्बन्ध प्रस्ट पार्ने • कुटनीतिक सम्बन्ध र द्विपक्षीय सम्बन्ध कायम भएका देशहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • कुटनीतिक नियोगको भूमिका आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू पहिचान गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालसँग कुटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएका देशहरूको सङ्ख्या कति छ ? (ख) नेपालको महावाणिज्य दुतावास कुन कुन ठाउँमा छ ?
	९.२ बिमस्टेक (Bay of Bengal Initiative for Multi-Sectoral Technical and Economic Cooperation /BIMSTEC) - परिचय - नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि	• बिमस्टेकमा पर्ने देशहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • तालिका/चार्ट, बिमस्टेकका सदस्य राष्ट्र भएको नक्सा, बिमस्टेकसम्बन्धी वृत्तचित्र/भिडियो प्रदर्शन गरी प्रश्नोत्तर, अन्तरक्रिया, व्याख्यान, प्रदर्शन र छलफल विधिद्वारा बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि प्रस्ट पारिदिने	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) BIMSTEC को पूर्णरूप लेख्नुहोस् । (ख) बिमस्टेकमा कतिओटा देशहरू आबद्ध छन् ?

विषयवस्तुको क्षेत्र	विषयवस्तु तिनको विस्तृतीकरण	मुख्य सिकाइ क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया
	९.३ संयुक्त राष्ट्रसङ्घ (United nations organization/ UNO) को परिचय, संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र नेपालबिचको सम्बन्ध र सहयोग	• संयुक्त राष्ट्रसङ्घको लोगो, बडापत्र, सम्बन्धमा छलफल गर्ने • संयुक्त राष्ट्रसङ्घले नेपालमा गरेका सहयोगका क्षेत्र र सहयोगको सूची, नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएको योगदानको सूची तयार गरी छलफल गर्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्यता कहिले प्राप्त गरेको हो ? (ख) नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएको कुनै दुईओटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।
	९.४ साइबर अपराध • साइबर अपराधको परिचय • नेपालमा साइबर अपराध • साइबर अपराध विरुद्धको सचेतना र कानुनी व्यवस्था	• नेपालमा साइबर अपराधका घटनाहरू र उदाहरणहरू र साइबर अपराधका सम्बन्धमा भएका कानुनी व्यवस्थाको सूची प्रस्तुत गर्दै प्रश्नोत्तर, व्याख्यान, खोज र छलफल विधिद्वारा नेपालमा साइबर अपराध र यस सम्बन्धमा भएका कानुनी व्यवस्था सम्बन्धमा प्रस्ट पार्ने • सारबर अपराधसँग सम्बन्धित समाचार, चित्र, सम्पादकीय आदि सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) साइबर अपराध भनेको के हो ? (ख) नेपालमा साइबर अपराध नियन्त्रण गर्न के कस्ता प्रयास भएका छन् ?
	९.५ समसामयिक गतिविधि र घटना यसले मानव जीवनमा पारेको असर	• समसामयिक घटनाहरू सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा पालैपालो भन्न लगाउने • दैनिक पत्रपत्रिका वा रेडियो टिभीको समाचार सुनी वा हेरी एक हप्तासम्मको मुख्य समाचार सङ्कलन गर्न लगाउने • समसामयिक घटनासँग सम्बन्धित रही हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता गर्न लगाउने • समसामयिक घटनासँग सम्बन्धित समाचार, चित्र, सम्पादकीय आदि सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने ।	१. निम्नलिखित प्रश्नमा आधारित भई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : (क) कुनै दुईओटा समसामयिक समसामयिक घटना लेखी त्यसको प्रभावसमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. एकाइगत पाठ्यभार वितरण तालिका

एकाइ शीर्षक	कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
	घण्टा	घण्टा	घण्टा
१. हामी र हाम्रो समाज	१६	१६	१६
२. हाम्रो मानव मूल्यमान्यता	२०	२०	२०
३. नागरिक चेतना	२०	२०	२०
४. सामाजिक समस्या र समाधान	२०	२०	२०
५. हाम्रो विगत	२०	२०	२०
६. हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	२०	२०	२०
७. हाम्रो पृथ्वी	२०	२०	२०
८. जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन	१२	१२	१२
९. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि	१२	१२	१२
जम्मा	१६०	१६०	१६०

५. सम्भाव्य परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यका उदाहरणहरू

कक्षा ६

१. तपाइँको गाउँपालिका/नगरपालिकामा गई जनप्रतिनिधिहरूसँग सोधपुछ गरी तल दिइएका बुँदामा आधारित भएर टिपोट गराई र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

- गाउँपालिका/नगरपालिकाको परिचय :
- जनप्रतिनिधिहरूको नाम :
- वडा सङ्ख्या :
- गाउँपालिका/नगरपालिकाको संरचना :
- विकासका कार्यहरू :

२. तल दिइएका प्रश्नावलीका आधारमा विद्यार्थीलाई आत्ममूल्याङ्कन गर्न लगाई प्राप्त निष्कर्ष समावेश गरी एक अनुच्छेद लेख्न लगाउनुहोस् :

क्रियाकलाप	विद्यार्थीको व्यवहार	
१. म सधैँ अनुशासनमा बस्ने	(क) गर्छु	(ख) गर्दिनँ
२. म आमा बाबु र मान्यजनका असल बानी व्यवहारको अनुसरण	(क) गर्छु	(ख) गर्दिनँ
३. म घरमा आएका पाहुनालाई सम्मान, स्वागत र सत्कार	(क) गर्छु	(ख) गर्दिनँ
४. म नियमित रूपमा विद्यालय	(क) जान्छु	(ख) जाँदिन
५. म नियमित रूपमा गृहकार्य/कक्षाकार्य	(क) गर्छु	(ख) गर्दिन
६. आफूले जानेका कुरा साथीहरूलाई	(क) सिकाउँछु	(ख) सिकाउँदिन
७. विद्यालयमा सञ्चालन हुने अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग	(क) लिन्छु	(ख) लिन्न
८. आफूले नजानेका कुरा शिक्षकसँग नडराईकन	(क) सोध्छु	(ख) सोध्दिन

३. कक्षाका विद्यार्थीबाट विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा आवश्यक समूह निर्माण गरी तल तालिकामा दिइएको शीर्षकमा आधारित भई बालअधिकार सम्बन्धमा विवरणहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

बाल अधिकारको परिचय र महत्त्व	समाजमा हुने गरेका बालश्रमको सूची र यिनीहरूले पारेका असरहरू	बालअधिकार संरक्षणमा विद्यार्थीले गर्न सक्ने कार्यहरू

४. आफ्नो समुदायमा भएका सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू सङ्कलन गरी तिनीहरूको सूची तयार पारी समुदायमा भएका बुद्धिजीवीहरूसँग वा स्थानीय सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिहरूसँग उक्त समस्या तथा विकृतिहरूका बारेमा छलफल गरी गर्न लगाउनुहोस् र तल दिइएका बुँदाहरूका आधारमा प्रतिवेदन तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- सामाजिक समस्या तथा विकृतिको परिचय :
- सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूको सूची :
- स्थानीय बुद्धिजिवीहरूसँग सोधिने प्रश्नावलीको नमुना :
- सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरूको समाधानका उपायहरू :

५. वि.सं. २००७ देखि २०६३ सम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाहरू सङ्कलन गरी कक्षाकोठामा समय रेखामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

६. स्थानीय समुदायमा गई त्यहाँ संलग्न व्यक्तिहरूका आर्थिक क्रियाकलाप सङ्कलन गरी तलको तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

घर सङ्ख्या	आर्थिक क्रियाकलाप				
	कृषि	पशुपालन	व्यापार	उद्योग	सेवा (नोकरी)

७. कक्षाका विद्यार्थीलाई विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा विभिन्न समूहमा विभाजन गरी शिक्षकसँगको छलफल, विभिन्न पुस्तक तथा सामान्य ज्ञानहरूको अध्ययन र जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधपुछका आधारमा विवरण सङ्कलन गरी मानव जीवनसँग तल दिइएका पक्षहरूको सम्बन्ध कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

धरातलीय स्वरूपका आधारमा नेपालको विभाजन	१.................. २.................. ३....................
हावापानीका आधारमा नेपालको विभाजन	१.................. २..................
नदीनालाका आधारमा नेपालको विभाजन	१................... २.................... ३....................
बनस्पतिका आधारमा नेपालको विभाजन	१.................. २................. ३..................

८. स्थानीय समुदायका मानिसको एक वर्षको जनसाङ्ख्यिक अवस्था सङ्कलन गरी तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाई बारग्राफमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

घर सङ्ख्या	जम्मा मानिसको सङ्ख्या	जीवित शिशुको सङ्ख्या	मृत्यु हुनेका मानिसको सङ्ख्या	बसाइँ सरी आउनेको सङ्ख्या	बसाइँ सरेर जानेको सङ्ख्या

९. विभिन्न पत्रपत्रिकाहरूको अध्ययन गरेर, रेडियो तथा टेलिभिजनका समाचारहरू सुनेर वा समाजका जानकार व्यक्तिहरूसँग सोधखोज गरेर समसामयिक घटनाहरूको सङ्कलन गरी भित्तेपत्रिकामा राख्न लगाउनुहोस् ।

कक्षा ७

१. समाज विकासका विभिन्न चरण र विशेषता झल्कने चित्र, कथा, पोस्टर, भिडियो आदि सामग्री सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

२. मानवीय मूल्यअनुरूपको व्यवहार गरे नगरेको आत्ममूल्याङ्कन गर्नुहोस् र त्यसका आधारमा आफ्नो प्रतिबिम्बन लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप	राम्रो	मध्यम	निम्न
सद्भावपूर्ण व्यवहार			
भाइचारा			
सहिष्णुता			
सेवा			
इमानदारिता			
जिम्मेवारी			
कर्तव्यपालना			

३. लोकतान्त्रिक संस्कारको पालना भए नभएकामा निम्नानुसारका विषयवस्तुमा आधारित भई आत्ममूल्याङ्कन गरी प्रतिबिम्बन गर्नुहोस् :

क्र.स.	क्रियाकलाप	गर्छु	गर्दिन
१.	म अरूको विचारको सम्मान		
२.	आफ्नो विचार राख्दा पालो पर्खने		
३.	निर्णय गर्दा बहुमतको विचारलाई मान्ने		
४.			
५.			

४. आफ्नो समुदायमा सोधखोज गर्न लगाई फजुल खर्च, लैङ्गिक विभेद र मानव बेचबिखन विषयमा परियोजना कार्य गराउनुहोस् र तलको ढाँचामा आधारित भई प्रतिवेदन लेखन र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् :

प्रतिवेदनको ढाँचा

(क) शीर्षक

(ख) उद्देश्य

(ग) विधिहरू

(घ) मुख्य प्राप्तिहरू

(ङ) निष्कर्ष

५. हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको फोटो सङ्कलन र योगदान उल्लेख भएको चार्ट वा तालिका निर्माण र प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

६. वस्तुको गुणस्तर र उपभोक्ता अधिकार विषयमा निबन्ध लेख्न लगाउनुहोस् ।

७. नेपालको नक्सामा भौगोलिक तथ्यहरू जस्तैः हिमाल, नदी, ताल, मठमन्दिर, प्राकृतिक सम्पदा, राष्ट्रिय निकुञ्ज, कृषि उत्पादन क्षेत्र आदिलाई नेपालको नक्सामा भर्नुहोस् ।

८. जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि गरिएका विभिन्न चित्र, पोस्टर, फोटो सङ्कलन गर्न लगाई बिगबुक तयार गरी विद्यालयमा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

९. विद्यालय वरिपरिका समसामयिक घटनाको विवरण सङ्कलन गर्न लगाई भित्तेपत्रिकामा प्रकाशन गर्न लगाउनुहोस् ।

कक्षा ८

१. तपाईंको प्रदेशमा सञ्चालित विकास आयोजनाहरूको सूची बनाउनुहोस् र कुनै एक विकास आयोजनाका बारेमा तल दिइएका बुँदाहरूमा आधारित भई लेख्नुहोस् :

- आयोजनाको नाम :
- सञ्चालन भएको मिति र अवधि :

- उद्देश्य :
- लागत :
- जनशक्ति :
- स्रोत :
- लाभान्वित क्षेत्र :

२. तपाईंको समुदायमा रहेको कुनै ऐतिहासिक, धार्मिक, प्राकृतिक, पर्यटकीय वा सार्वजनिक महत्त्वको स्थलको भ्रमण गरी तल दिइएका बुँदाहरूमा आधारित भई प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् :

- अध्ययनको पृष्ठभूमि :
- अध्ययनको उद्देश्य :
- अध्ययनको विधि :
- पत्ता लगाइएका कुरा :
- निष्कर्ष र सुझाव :

३. तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै पाँचओटा परिवारमा भ्रमण गरी लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका सम्बन्धमा तल दिइएको तालिकामा आधारित भई जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

घर सङ्ख्या :

घरमुलीको नाम :

क्र. स.	दायित्व	दायित्व निर्वाह गरेको अवस्था		
		सधैँ गर्ने गरेको	कहिलेकाहीँ गर्ने गरेको	कहिल्यै नगरेको
१.	कानुनको पालना गर्नु			
२.	मतदान गर्नु			
३.	कर तिर्नु			
४.	विकास निर्माणमा सहभागी			
५.	सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण			

४. विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा कक्षालाई आवश्यक सङ्ख्यामा विभाजन गरी नेपालको सामाजिक समस्या समाधानमा काम गरिरहेका संस्थाहरूका सम्बन्धमा नदोहोरिने गरी तलका बुँदाहरूमा आधारित भई विवरण तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

- संस्थाको नाम र स्थापना वर्ष :
- स्थापना भएको देशको नाम :
- संस्थाको लक्ष्य र उद्देश्य :
- संस्थाको कार्य क्षेत्र :
- संस्थाले सञ्चालन गरेका मुख्य गतिविधिहरू :

५. तपाईंको समुदायमा भएका कानुनविद्, राजनीतिक कर्मी वा यस सम्बन्धमा जानकार व्यक्तिलाई भेटी लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको प्राप्तिपछिका अवसर तथा चुनौतीहरूका सम्बन्धमा सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

६. नेपालको संविधानअनुसार स्थानीय निकायमा कुन कुन प्रकारका करहरू लगाइन्छ, खोजी गरी लेख्नुहोस् र आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गएर त्यहाँ सङ्कलन गरिने कर सम्बन्धमा विवरण तयार पार्नुहोस् ।

७. जलवायु परिवर्तन सम्बन्धमा स्थानीय समुदायमा अवलोकन तथा स्थानीय बुद्धिजीवीसँग सोधखोज गरी तल दिइएको तालिका भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जलवायु परिवर्तनका कारण	नेपालमा यसले पारेको प्रभाव	रोक्ने उपायहरू

८. तपाईंको समुदायमा भएका पाँचओटा घरमा गई विगत दुई वर्षको जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नुहोस् र त्यसबाट जनसङ्ख्यामा आएको परिवर्तनसम्बन्धी विवरण तयार पार्नुहोस् ।

साल	२०........	२०......
जन्म		
मृत्यु		
बसाइँसराइ		

९. कक्षाका विद्यार्थीलाई विद्यार्थी सङ्ख्याका आधारमा आवश्यक समूहमा विभाजन गरी कुनै समूहले साइबर अपराधको परिचय र सूची, कुनै समूहले साइबर अपराधले समाजमा पारेका असरहरू र कुनै समूहले यस सम्बन्धमा रहेको कानुनी प्रावधानको खोजी गरी विवरण तयार पार्न लगाउनुहोस र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

साइबर अपराधको परिचय र सूची	साइबर अपराधले समाजमा पारेको असर	साइबर अपराधसम्बन्धी कानुनी प्रावधान

६. सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप

सामाजिक अध्ययन र मानवमूल्यको पाठ्यक्रम विभिन्न सामाजिक विज्ञानका क्षेत्रलाई समेटेर एकीकृत रूपमा तयार गरिएको छ। यसमा उल्लेख गरिएका विषयवस्तुहरूको सिकाइ सहजीकरणमा सबै क्षेत्रलाई समान महत्व दिनुपर्ने हुन्छ। सम्बन्धित विषयवस्तुको एकीकृत रूपमा अध्ययन गराई विषयवस्तुको ज्ञान, सिप र धारणाको विकास गराउनुपर्दछ। यस विषयले व्यावहारिक सिकाइलाई जोड दिने हुँदा कक्षाभित्र वा बाहिर आआफ्नो गाउँ, टोल, समुदायहरूसँग सम्बन्ध राखी क्रियाकलापहरू गराउनुपर्दछ। यी विषयवस्तुलाई जस्ताको तस्तै कण्ठ गराउने शिक्षण पद्धतिलाई निरुत्साहित गरी विद्यार्थीलाई आफ्ना समुदायमा खोज गरी सिकेका कुराहरूलाई सिर्जनात्मक विश्लेषण गर्ने प्रतिभाको विकास गर्न प्रोत्साहित गरिनुपर्दछ। सामाजिक अध्ययनले विद्यार्थीका विभिन्न सिर्जनाहरू जस्तै कथा, कविता, नाटक, समाचार, चिठी, सम्पादकीय, गीत, प्रतिवेदन, रेखाचित्र, वृत्तचित्र, स्तम्भचित्र, तालिका, तस्बिर, नक्सा, फोटोमार्फत भाव अभिव्यक्त गरुन् भन्ने लक्ष्य राखेको छ। यी सबै सिपहरूको विकास गर्न विद्यार्थीलाई आफ्ना रुचिअनुसारका सिपहरूको विकास गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। यसका निम्ति शिक्षकद्वारा निर्मित वार्षिक शैक्षणिक कार्ययोजना, त्रैमासिक योजना, एकाइ योजना र दैनिक पाठयोजनाको ठुलो भूमिका रहन्छ। विद्यार्थीलाई क्रियाकलापमा आधारित गरी गरेर सिक्ने वातावरण र अवसर तयार गर्नु पर्दछ भन्ने सोच र चिन्तनको अभिवृद्धि गराउनु नै यसको मूल लक्ष्य हो। यो विषय अध्यापन गर्दा प्रयोग गर्न सकिने केही सम्भावित विधिहरू तल दिइएका छन् तर यी नमुना मात्र भएकाले शिक्षकले परिस्थितिअनुकूल विधिहरू छनोट गरी सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्छ।

यी सिपहरूको विकासका लागि सबै विद्यार्थीलाई एकै खालको सहजीकरणले सम्भव नहुन पनि सक्छ। त्यसैले उनीहरूलाई बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तअनुरूप रुचि र क्षमताअनुसारका ज्ञान र सिप एवम् मूल्यहरूको विकास गर्न क्रियाकलापमा विविधता ल्याउनुपर्छ। यसका निम्ति योजनाबद्ध सिकाइ सहजीकरणको ठुलो भूमिका रहन्छ। विद्यार्थीहरूलाई "गर र सिक" भन्ने धारणाको अभिवृद्धि गराउनु सामाजिक अध्ययन विषयको मूल लक्ष्य हो। किशोर किशोरी आफैँले गरेर सिकेका कुरामा विश्वास गर्छन्। मनमा विश्वास जागेपछि उक्त सिकाइले व्यवहारमा सुधार ल्याउँछ। त्यसैले सामाजिक अध्ययन विषयमा सिकाइ सहजीकरण गर्दा विभिन्न प्रकारका विद्यार्थीकेन्द्रित शिक्षण विधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ, जस्तै : प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन, समस्या समाधान, छलफल, अवलोकन, सोधखोज, अभिनय, परियोजना, प्रयोग, स्थलगत भ्रमण, घटना अध्ययन, समालोचनात्मक चिन्तन, सामुदायिक कार्य इत्यादि। समालोचनात्मक चिन्तन सिप विधि पछिल्लो समयमा विकास गरिएको विधिका रूपमा लिइन्छ। यसअर्न्तगत मष्तिष्क मन्थन (Brain Storming), **सङ्गठित सिंहावलोकन** (Structure overview), जिग्स (jig-saw), शब्दार्थ चित्र (Semantic Map), जोडीमा पढाइ र जोडीमा सारांश (Paired reading-Paired summarizing), द्रुत लेखन (Quick Write), **मान्यता** (Value line), मान्यता (value line), अब मेरो पालो (Pens in the middle), इमेज थिएटर, रनिङ डिक्टेसन, समस्या वृक्ष, पात्र अनुमान(Guess who?), तातो कुर्सी (Hot Chair) के डब्लु एल चार्ट, ग्राफिटी आदि जस्ता सिकाइका रणनितिहरू आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जुनसुकै क्रियाकलाप गराउँदा पनि विद्यार्थीकेन्द्रित हुनु आवश्यक हुन्छ। अध्यापन गर्दा विद्यार्थीको सहभागितालाई प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ। विद्यार्थीहरू आफैँलाई कुनै कुनै समस्या समाधान गर्न गाऱ्हो तथा

अप्ठ्यारो पर्न सक्छ त्यस्तो अवस्थामा मात्र कमीकमजोरीलाई राम्ररी केलाई शिक्षकद्वारा सहयोग पुऱ्याई समाधान गरिदिनु उचित हुन्छ ।

७. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भएनभएको सुनिश्चत गर्न निर्माणात्मक र निर्णयात्मक दुवै सिसिमका मूल्याङ्कन गरिने छ। निर्माणात्मक मूल्यमान्यताको मुख्य उद्देश्य निरन्तर मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्नु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो आन्तरिक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनु पर्दछ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा मुख्य सिकाइ उपलब्धि विद्यार्थीले हासिल गरेको सिकाइ स्तरको मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि रुजूसूची श्रेणी मापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र उपलब्धिका विषयमा शिक्षकको अभिलेख वा नोट आदि मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर मूल्याङ्कन गर्न प्रयोग हुनसक्ने साधनहरू हुन्। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर परीक्षण विभिन्न साधनहरूको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गरेको नपाइएमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गरी पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी थप वा माथिल्लो स्तरको सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नु पर्दछ ।

(क) आन्तरिक मूल्याङ्कन

आन्तरिक मूल्याङ्कनको अङ्कको निश्चित भार आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा अभिलेखित गर्नुपर्छ। यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखित गरी प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ। यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ :

सि.नं.	मूल्यमान्यताका पक्ष	भार
१.	सहभागिता : कक्षामा उपस्थिति र कक्षा कार्यमा सहभागिता	४
३.	प्रयोगात्मक/परियोजना	३६
४.	त्रैमासिक परीक्षाहरू	१०
	जम्मा	५०

(ख) आवधिक मूल्याङ्कन

निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ । प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ । यस विषयको परीक्षामा विशेष गरेर ज्ञान र बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन् । पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसको आधारमा सिकाइ स्तरको प्रमाणीकरण गरिन्छ । अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तया गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गरिनुपर्छ ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

१. परिचय

स्वस्थ जीवनयापन गर्न पाउने सबै नागरिकको नैसर्गिक अधिकारलाई नेपालको संविधानले मौलिक हकका रूपमा स्थापित गरेको छ । स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराई व्यक्तिको स्वास्थ्यकर बानी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन स्वास्थ्य शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यस्तैगरी शारीरिक शिक्षाले शारीरिक क्रियाकलाप तथा खेलकुदको माध्यमबाट स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त शरीर बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक र नैतिक पक्षको विकास गर्दछ। शारीरिक शिक्षा व्यावहारिक र प्रयोगात्मक विषय भएकाले बालबालिकाहरूलाई शारीरिक क्रियाकलाप तथा कसरतको माध्यमबाट व्यक्तिको चौतर्फी विकास गरी स्वस्थ, तन्दुरुस्त र सक्रिय रहन यसले मद्दत गर्दछ। दृश्यकला र सङ्गीतको संयुक्त रूप सिर्जनात्मक कला हो जसले बालबालिकाको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सिर्जनात्मक तथा भावनात्मक पक्षको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले मार्गदर्शन गरेअनुरूप स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कलाका विविध क्षेत्रलाई समेटी एकीकृत विषयका रूपमा यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ ।

आधारभूत तहका बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा र सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले यो पाठ्यक्रम विकास गरिएको हो । स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गत मानव शरीर, सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य, पोषण र खाद्य सुरक्षा, रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार, यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रहरू समाविष्ट छन । शारीरिक शिक्षा अन्तर्गत शारीरिक कसरत र कवाज, एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलाप, विविध खेलका आधारभूत सिप एवम योग जस्ता विषयगत क्षेत्रहरू समावेश गरिएको छ। यसैगरी सिर्जनात्मक कलाअन्तर्गत कलाको परिचय, रेखाचित्र, रङ, छपाइ कार्य, कोलाज, माटाको काम, गायन, ताल तथा वादन, नृत्य र अभिनयसम्बन्धी विषयवस्तुहरू राखिएको छ ।

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा र सिर्जनात्मक कला जीवनोपयोगी एवम प्रयोगात्मक विषय भएकाले यस विषयमा समावेश गरिएका सिकाइ उपलब्धिहरू सहज रूपमा पूरा गर्न अधिक रूपमा प्रयोगात्मक तथा परियोजनामा आधारित क्रियाकलापलाई यस पाठ्यक्रमले जोड दिएको छ। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चित गर्न शिक्षण सिकाइको अभिन्न अङ्गका रूपमा प्रयोग गर्ने गरी आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई जोड दिइएको छ भने विषयवस्तुको संज्ञानात्मक पक्षको मूल्याङ्कन गर्नका लागि बाह्य मूल्याङ्कनको प्रावधान राखिएको छ। यस विषयका लागि कक्षा ६-८ मा साप्ताहिक ३ पाठ्यघण्टा र वार्षिक ९६ कार्यघण्टा निर्धारण गरिएको छ ।

२. तहगत सक्षमता

कक्षा ६-८ को स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कला विषयको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीमा निम्नलिखित सक्षमता हासिल हुने छन् :

१. मानव शरीरका अङ्ग र प्रणालीहरू को कार्य र अन्तरसम्बन्धको बोध तथा अभिव्यक्ति

२. सामुदायिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका अवधारणाको बोध र स्वस्थता कायम राख्ने उपायहरू अवलम्बन

३. स्वास्थ्यकर र सन्तुलित खानाको उपयोग र कुपोषणजन्य रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू को अवलम्बन

४. सर्ने र नसर्ने रोगहरूप्रति सजगता र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन

५. जोखिमप्रति सचेतता र सावधानी अपनाई दुर्घटना तथा विपद व्यवस्थापनको तयारी

६. किशोरावस्थाका परिवर्तन र समस्याहरूको बोध र उचित व्यवस्थापन

७. स्वस्थ र अनुशासित जीवनशैलीका लागि कसरत, कवाजको अभ्यास

८. शारीरिक क्रियाकलापका आधारभूत तत्त्वको बोध र आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन

९. साधारण तथा साहसिक क्रियाकलाप र योगासनको अभ्यास र प्रदर्शन

१०. रेखाको आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी उपयुक्त रङको संयोजनबाट चित्रकलाको प्रदर्शन

११. हस्तकलाको आधारभूत सिपहरूको प्रयोगबाट छपाइ कार्य, कोलाज र माटाबाट वस्तुको निर्माण

१२. लय, ताल, स्वर, हाउभाउ, मुद्रा मिलाई एकल, युगल र समूहमा गाउने र बजाउने सिपको विकास र प्रदर्शन

१३. गीत र बाजाको तालमा एकल, युगल तथा समूहमा नृत्य र अभिनय प्रदर्शन

३. कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
१.	मानव शरीर	१.१ ज्ञानेन्द्रियको परिचय र कार्य उल्लेख गर्न १.२ अस्थिपञ्जर प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन १.३ मांसपेशी प्रणालीको परिचय र कार्य उल्लेख गर्न १.४ अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांशपेशिक प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध वर्णन गर्न	१.१ पाचन प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन १.२ श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय र कार्य उल्लेख गर्न १.३ रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय र कार्य वर्णन गर्न १.४ मूत्र प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन	१.१ स्नायु प्रणालीको परिचय र कार्य वर्णन गर्न १.२ हर्मोनहरू उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्य बताउन १.३ प्रजनन प्रणालीको परिचय दिन १.४ स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य वर्णन गर्न
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	२.१ सामुदायिक स्वास्थ्यको पचिय दिन २.२ समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू पहिचान गरी स्वास्थ्य सेवा लिन २.३ स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वस्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू को विश्लेषण गर्न २.४ वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थमा पार्ने असरहरू पहिचान गर्न २.५ मानसिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्व बताउन	२.१ सामुदयिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू पहिचान गर्न २.२ सामुदयिक स्वास्थ्यका पक्षहरूको परिचय दिन २.३ सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवकका कामहरू उल्लेख गर्न २.४ परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवाको परिचय दिन २.५ मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरू खोजी गर्न २.६ साथीहरूसँग स्वस्थयकर तथा मित्रवत् व्यवहार कायम गर्न	२.१ समुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान गरी सामाधानका उपायहरू उल्लेख गर्न २.३ पूर्ण सरसफाइको परिचय दिन २.४ वाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग गर्ने तरिका वर्णन गर्न २.५ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (स्क्रिनिङ टेस्ट) कार्यक्रमको महत्त्व बोध गर्न २.६ तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression) को कारण र असर पहिचान गरी व्यवस्थापनका उपायहरू अपनाउन २.७ कन्भर्सन डिस्अर्डरको परिचय दिई

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
		२.६ मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू पहिचान गर्न र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका उपायहरू अपनाउन २.७ शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन	२.७ लागु पदार्थको परिचय दिन र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन २.८ लागु पदार्थबाट बच्ने र बचाउने उपायहरू खोजी गर्न	लक्षणहरूका आधारमा उचित व्यवस्थापनका उपायहरू अपनाउन २.८ लागुपदार्थ दुर्व्यसनसम्बन्धी नीति नियम र कानुनप्रति सचेत रहन र सचेत गराउन
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३.१ सन्तुलित भोजनको परिचय दिन र महत्व बताउन ३.२ कार्यको आधारका खानेकुराको वर्गीकरण गर्न ३.३ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान र उपयोग गर्न ३.४ स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजन तयार गर्न ३.५ जंक फूड (Junk Food) को पहिचान गरी यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू बताउन	३.१ पोषक तत्वको परिचय दिन र स्रोत तथा कार्य बताउन ३.२ विषादीयुक्त खाद्यान्नको असरप्रति सचेत रहन ३.३ जंक फूड (Junk Food) को असरप्रति सचेत रही स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग गर्न ३.४ खाद्य मिसावटप्रति सचेत रही यसको असरबाट बच्ने उपायहरू अवलम्बन गर्न	३.१ कुपोषणको परिचय दिन र कारणहरू बताउन ३.२ कुपोषणजन्य रोगहरूको वर्गीकरण गर्न ३.३ कुपोषणजन्य रोगहरूको कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न ३.४ खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्व बताउन ३.५ उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन
४	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक	४.१ सरुवा रोगको प्रक्रिया, चक्र र चरणहरू वर्णन गर्न	४.१ दूषित हावाका माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिन र	४.१ यौन रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू उल्लेख गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
	उपचार	४.२ दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको परिचय दिन र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न ४.३ सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्व बताउन ४.४ घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू पहिचान गरी दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन ४.५ दुर्घटना तथा चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न	रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न ४.२ सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगका परिचय दिन र रोकथामका उपायहरू बताउन ४.३ टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्न ४.४ प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोग गर्न ४.५ सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन ४.६ दुर्घटना तथा चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न	४.२ मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर रोगका कारण लक्षण र रोकथामका उपायहरू बताउन ४.३ प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू बताउन र अवलम्बन गर्न ४.४ विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थानहरू को पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्न ४.५ विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू अपनाउन ४.६ दुर्घटना तथा चोटपटकका समयमा प्राथमिक उपचारको अभ्यास गर्न ४.७ विपत्को अवस्थामा सुरिक्षत रहने तरिकाहरू अपनाउन
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	५.१ किशोरावस्थाको परिचय दिन र यस अवस्थामा देखापर्ने परिवर्तनहरू बताउन ५.२ किशोरावस्थामा देखापर्ने समस्याहरूको पहिचान गर्न र व्यवस्थापनका उपायहरू उल्लेख गर्न ५.३ महिनावारीलाई जैविक प्रक्रियाको रूपमा स्वीकार गर्न	५.१ लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन ५.२ महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असरहरू बताउन ५.३ यौन दुर्व्यवहारको पहिचान र सुरक्षाका उपायहरू अवलम्वन गर्न ५.४ किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवासँग परिचित हुन	५.१ किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासाप्रति परिचित हुन र सो प्रति संयमता अपनाउन ५.२ गर्भधारण (ऐच्छिक र अनिच्छित गर्भधारण) र सुरक्षित गर्भपतनको परिचय दिन ५.३ गर्भ निरोधका साधनहरू को परिचय दिन र वर्गिकरण गर्न ५.४ रजस्वला चक्रको वर्णन गर्न ५.५ महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनको लागि पुन: प्रयोग हुने घरेलु प्याडको

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
		५.४ महिनावारी स्वच्छताप्रति सचेत रही स्वास्थ्यकर व्यवहारहरू अवलम्बन गर्न		निर्माण गरी प्रयोग गर्न
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	६.१ पाखुराको कसरत गर्न ६.२ छातीको कसरत गर्न १.३ कम्मरको कसरत गर्न ६.४ कवाजको परिचय दिन ६.५ कवाजको आदेशहरू बमोजिम अभ्यास गर्न	६.१ पैताला र गोडाको कसरत गर्न ६.२ घुँडा र तिघ्राको कसरत गर्न ६.३ कम्मर र पेटको कसरत गर्न ६.४ मादल, सङ्गीत वा ड्रमको तालमा कवाजको अभ्यास गर्न	६.१ गर्दनको कसरत गर्न ६.२ हात, पाखुरा र कुमको कसरत गर्न ६.३ हात, पाखुरा र छातीको कसरत गर्न ६.४ पेट, कम्मर र छातीको कसरत गर्न ६.५ मादल, सङ्गीत वा ड्रमको तालमा कवाजको अभ्यास, तितरवितर र छुट्टी प्रदर्शन गर्न
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	७.१ एथ्लेटिक्सको परिचय दिन ७.२ छोटो दुरीको दौडको अभ्यास गर्न ७.३ लङजम्प र हाइजम्पको अभ्यास गर्न ७.४ साधारण रिले दौडको अभ्यास गर्न ७.५ पहाड र जमिनमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न	७.१ मध्यम दुरीको दौडको अभ्यास गर्न ७.२ लङजम्पका सिपहरू चरणबद्ध रूपमा अभ्यास गर्न ७.३ स्टाडल तरिकाको हाइजम्पको अभ्यास गर्न ७.४ सटपुटको सिपहरूको अभ्यास गर्न ७. ५ नाघ्दै जाने रिले र साथीलाई बोकी हिँड्ने रिले अभ्यास गर्न ७.६ पानी जङ्गलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न	७.१ लामो दुरीको दौड अभ्यास गर्न ७.२ ब्याटन प्रयोग गरेर रिले दौडको अभ्यास गर्न ७.३ लङजम्प र हाइजम्पका सिपहरू को चरणबद्ध प्रदर्शन गर्न ७.४ सटपुट सिपहरूको चरणबद्ध प्रदर्शन गर्न ७.५ हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिन र अवलोकन तथा अभ्यास गर्न

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
८.	खेलहरू	८.१ भलिबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पासिङ र सर्भिस अभ्यास गर्न ८.२ फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये किकिङ, ड्रिब्लिङ, र ट्र्यापिङ गर्न ८.३ पाँच जनाको फुटबल (गोलकिपर नराखेर) प्रदर्शन गर्न ८.४ बास्केटबल खेलका आधारभुत सिपहरू मध्ये ड्रिब्लिङ, र र पासिङ अभ्यास गर्न ८.५ कबड्डीका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेडिङ र क्याचिङ अभ्यास गर्न ८.६ खो खो खेलमा वर्गमा बस्ने र खो दिने सिपहरू को अभ्यास गर्न ८.७ उल्लेखित खेलहरू को सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न (कुनै चार खेल मात्र खेलाउन सकिने)	८.१ भलिबल खेलका आधारभूत सिपहरूमध्ये रेजिङ तथा सेटिङ र स्पाइकिङको अभ्यास गर्न ८.२ फुटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये थ्रोइन, हेडिङ, गोल किकिङ र गोल किपिङ सिपहरू अभ्यास गर्न ८.३ बास्केटबलका आधारभूत सिपहरूमध्ये पिभोटिङ र सुटिङको अभ्यास गर्न ८.४ क्रिकेटका आधारभूत सिपहरू ब्याटिङ, बलिङ र फिल्डिङको अभ्यास गर्न ८.५ कबड्डीको खेलको आधारभुत सिपहरू प्रयोग गरी अभ्यास गर्न ८.६ खो खो खेलमा लखेट्ने र भाग्ने सिपहरूको अभ्यास गर्न ८.७ उल्लेखित खेलहरू को सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न (कुनै चार खेल मात्र खेलाउन सकिने)	८.१ भलिबल खेलका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्न र साधारण नियमहरू बताउन ८.२ फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्न र साधारण नियमहरू बताउन ८.३ बास्केटबलका आधारभूत सिपहरू अभ्यास गर्न र साधारण नियमहरू बताउन ८.४ क्रिकेटको आधारभूत सिपहरू अभ्यास गर्न र नियमहरू बताउन ८.५ कबड्डीका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्न र कबड्डी खेलका नियमहरू बताउन ८.६ खो खो खेलका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्न र खेलका नियमहरू बताउन ८.७ उल्लेखित खेलहरू को सामूहिक खेलको अभ्यास गर्न (कुनै चार खेल मात्र खेलाउन सकिने)

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
९.	योग	९.१ योगका नियम (यम र नियम) को परिचय दिन ९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न ९.३ अनुलोम विलोमको अभ्यास गर्न ९.४ भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको अभ्यास गर्न	९.१ योगका नियम (प्रत्यहार, प्राणायाम र आसन) को परिचय दिन ९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न ९.३ कपालभातिको अभ्यास गर्न ९.४ मत्स्यासन, पवनमुक्तासन र उष्ट्रासनको अभ्यास गर्न	९.१ योगका नियम (धारणा, ध्यान र समाधि) को परिचय दिन ९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास गर्न ९.३ भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायामको अभ्यास गर्न ९.४ सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासनको अभ्यास गर्न
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	१०.१ कला र आयामको परिचय दिन र विभिन्न आयामका वस्तुको चित्र कोर्न १०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू (shape, form and space) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न १०.३ वस्तुको छाया (light, mid and dark) प्रयोग गर्न १०.४ स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुको रेखाचित्र कोर्न १०.५ मानव आकृतिको चित्र कोर्न १०.६ रङको परिचय दिन र रङको प्रयोग गर्न	१०.१ कलाका आधारभूत नियमहरू (pattern, harmony and contrast) को परिचय दिन र प्रयोग गर्न १०.२ रङको तापक्रम (colour temperature) को परिचय दिन १०.३ छाया तथा प्रकाशलाई क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र कोर्न १०.४ पेन्सिल रङ, क्रेयन, पोस्टर र पेस्टल रङको परिचय दिन र प्रयोग गर्न १०.५ जनावर र चराको चित्र कोर्न र रङ भर्न	१०.१ नेपाली कलाको परिचय दिन १०.२ कलाका आधारभूत नियमहरूको परिचय (balance, Composition and proportion) दिन र प्रयोग गर्न १०.३ कपडासहितको एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरूको संयोजन गरी चित्र निर्माण गर्न १०.४ मानव आकृतिका स्वरूपहरू (Humans forms) को चित्र कोर्न १०.५ मानवीय संवेगलाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र तयार गरी उपयुक्त रङ भर्न
११.	छपाइ, माटोको काम, कोलाज र निर्माण	११.१ छपाइको परिचय दिन र रिलिफ विधिबाट छपाइ गर्न	११.१. Surface Print बाट विभिन्न बुट्टाहरू छपाइ गर्न ११.२ माटाबाट साधारण भाडा निर्माण	११.१ कार्भिङ विधिबाट विभिन्न आकृति निर्माण गर्न ११.२ माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
		११.२ माटाबाट वस्तुको नमुना निर्माण गर्न ११.३ कोलाजको परिचय दिन र तयार गर्न	गर्न ११.३ मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गर्न	गर्न ११.३ उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण गर्न
१२.	गायन र वादन	१२.१ सङ्गीत, लय र तालको परिचय दिन १२.२ कक्षागत गीतलाई लयमा गाउन १२.३ कुनै दुई स्थानीय गीतहरूलाई उपयुक्त लय, ताल, प्रयोग गरी गाउन र अभ्यास गर्न १२.४ नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत गाउन १२.५ हार्मोनियम वा किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्न १२.६ झ्याउरे र ख्याली तालको अभ्यास गर्न १२.७ नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरू मध्ये कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने	१२.१ सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीको सामान्य परिचय दिन (ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खाली) १२.२ उपयुक्त लय, ताल, स्वर र हाउभाउ मिलाइ कक्षागत गीत गाउन १२.३ कुनै दुई स्थानीय गीत र एउटा स्वदेशगान, हाउभाउसहित गाउन १२.४ हार्मोनियम वा किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानिय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास गर्न १२.५ विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलंकारको अभ्यास गर्न १२.६ दादरा र कहरवा तालमा आफुले सिकेका सरगमको अभ्यास गर्न १२.७ कुनै दुई ओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय दिन र बजाउने अभ्यास गर्न	१२.१ मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्व बताउन १२.२ संगीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरू को परिचय दिन (सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीत) १२.३ कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लयमा हाउभाउसहित गाउन १२.४ सिकेका गीतलाई हार्मोनियम वा किबोर्डमा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउदै गाउने अभ्यास गर्न १२.५ आफूले सिकेका गीतमा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास गर्न १२.६ दादरा र कहरवासहित रूपक वा झपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाद्य बजाउन १२.७ झ्याउरे, ख्याली, समला र सेलो तालको अभ्यास गर्न १२.८ स्थानीय लोकबाजाहरू (कुनै एक सुर बाजा र दुईओटा ताल बाजा)

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	सिकाइ उपलब्धि		
		कक्षा ६	कक्षा ७	कक्षा ८
		अभ्यास गर्न १२.८ आफुले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन र अभ्यास गर्न	१२.८ आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरू मा तालवाद्य बजाउन	बजाउने अभ्यास गर्न
१३.	नृत्य र अभिनय	१३.१ आफूले सिकेको लोकनृत्यको परिचय दिन १३.२ चार मात्रा र छ मात्रालाई हात र खुट्टाले ताल मिलाई नृत्य गर्न १३.३ आफूले कक्षामा गाउन सिकेका स्थानीय लोकगीतलाई हाउभाउसहित नृत्य अभ्यास गर्न १३.४ अभिनयको सामान्य परिचय दिन १३.५ आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरू मध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्न	१३.१ नृत्यको परिचय दिन र यसका चलनचल्तीका प्रकार बताउन १३.२ नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरू (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) को अर्थ बताउन १३.३ आफूले सिकेका गीतहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्न १३.४ स्थानीय नृत्यको परिचय दिई अभ्यास गर्न १३.५ शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय दिन र कुनै एउटा चरित्रलाई लिएर अभ्यास गर्न	१३.१ शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय दिन र महत्व बताउन १३.२ हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउ, भावसहित नृत्य गर्न १३.३ कुनै एक विशेष लोक नृत्य गर्न (झ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली) १३.४ अभिनयको प्रकारको परिचय दिन र कुनै चरित्रलाई लिएर नमुना अभ्यास गर्न (स्थानीय वेशभूषासहित)

४. विषयवस्तुको क्षेत्र, क्रम र विस्तृतीकरण

कक्षा ६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१	मानव शरीर	१.१ ज्ञानेन्द्रिय - आँखा, कान, नाक, छाला र जिब्रोको परिचय तथा कार्य १.२ अस्थिपञ्जर प्रणाली - परिचय र कार्य १.३ मांसपेशी प्रणाली - परिचय र कार्य १.४ अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांशपेशिक प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध	• आफनो र साथीहरू को ज्ञानेन्द्रियहरू को अवलोकन गर्न लगाई परिचय र कार्य छलफल गराउने • अस्थिपञ्जरको मोडल अथवा चित्र प्रस्तुत गरी हाडहरू को परिचय र कार्य वर्णन गर्ने • मांसपेशीको चित्र प्रर्दशन गरी प्रश्नोत्तरका माध्ययमवाट यसको परिचय र कार्य बताउने • अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशिक प्रणालीको कार्यहरू वर्णन गर्दै यिनीहरू को अन्तरसम्बन्ध छलफल गराउने • अस्थिपञ्जर र मांसपेशी प्रणालीको परिचय, कार्य र अन्तरसम्बन्ध सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रदर्शन गरी छलफल गराउने ।	• ज्ञानेन्द्रियको परिचय र कार्यको बारेमा मौखिक प्रश्नोत्तर गरेर • अस्थिपञ्जर प्रणालीको कार्य लेख्न लगाएर • मांसपेशीका प्रकार र कार्य लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाएर • अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको अन्तरसम्बन्ध बताउन लगाएर ।	५
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	२.१ सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय २.२ समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू - स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र, क्लिनिक र अस्पताल २.३ स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वास्थ्यकर	• सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचयसम्बन्धी वाक्यपत्ती प्रयोग गरी मष्तिक मन्थन गराउने र परिभाषा लेख्न लगाउने • समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको पोष्टर वा भिडियो क्लिप प्रदर्शन गरी अन्तरक्रिया गराउने र स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सूची तयार गर्न लगाउने • सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण हुने स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनको श्रव्य दृश्य क्लिप र	• सामुदायिक स्वास्थ्यको परिचय दिन लगाएर • समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सूची तयार गर्न लगाएर • सञ्चार माध्यमबाट प्रसारण हुने स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वास्थ्यकर व्यहारमा पार्ने	९

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		व्यवहारमा पार्ने प्रभाव २.४ वातावरणीय प्रदूषण - मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असर २.५ मानसिक स्वास्थ्य - परिचय र महत्व - प्रवर्द्धनका उपाय २.६ मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू २.७ शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यबिचको अन्तरसम्बन्ध	मुद्रित सामग्रीको प्रयोग गरी विज्ञापनले स्वास्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी जानकारी लिन उत्प्रेरित गर्ने • वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू लेखिएका लेख रचना वा कथा पढ्न लगाई यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव सम्बन्धी अन्तरक्रिया गराउने • मानसिक स्वास्थ्यको अर्थ र महत्वमा छलफल गराई समूहगत रुपमा न्युज प्रिन्ट, चार्टपेपर वा कपीमा लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू लेखिएको चार्ट पेपर देखाउदै छलफल वा प्रश्नोत्तर गराउने • मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरूसम्बन्धी मुद्रित वा श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू स्वअध्ययन गर्न लगाउने र प्राप्त गरेको निष्कर्ष साथीहरू माभm आदानप्रदान गर्न लगाउने • शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य एक अर्काको परिपूरक हुन भन्ने उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्दै अन्तरसम्बन्ध बताउने ।	प्रभाव शीर्षकमा प्लेकार्ड बनाउन लगाएर • वातावरणीय प्रदूषणले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरसम्बन्धी निबन्ध कथा, कविता वा संवाद लेख्न लगाएर • मानसिक स्वास्थ्यको अर्थ र महत्व बताउन लगाएर • मानसिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिका विशेषताहरू बताउन लगाएर • मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका उपायहरूको खोजी गर्न लगाएर • शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिचको अन्तरसम्बन्ध बताउन लगाएर ।	
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३.१ सन्तुलित भोजन - परिचय र महत्व ३.२ कार्यको आधारमा खानाको वर्गीकरण	• सन्तुलित भोजनको लागि आवश्यक पर्ने पोषक तत्व पाइने खानेकुराको सूची बनाउन लगाई यसको महत्व छलफल गराउने • विद्यार्थीलाई आफूले घरमा खाएका	• सन्तुलित भोजनको परिचय र महत्व लेख्न र भन्न लगाएर • शक्ति दिने, शरीर वृद्धि	४

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने खाना ३.३ स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको पहिचान र उपयोग ३.४ स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराको प्रयोग र सन्तुलित भोजनको तयारी ३.५ जंक फूड (Junk Food) - परिचय र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर	खानेकुराको सूची तयार गर्न लगाई ती खानालाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने समूहमा विभाजन गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई आआफ्ना स्थानिय परिवेशका खानपिनसम्बन्धी चालचलन र व्यवहारहरू को खोजी र प्रस्तुती गर्न लगाउने • जङ्क फूड (Junk Food) ले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू सम्बन्धी कथा वा घटनाहरू सुनाउँदै यसबाट सिकेको पाठ आदानप्रदान गर्न लगाउने ।	विकास गर्ने र रक्षा गर्ने खानाको कार्यको वर्गीकरण गर्न लगाएर • स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने खानेकुराको चित्र, नमुना वा फोटो संकलन गरी प्रर्दशन गर्न लगाएर • जङ्क फुड (Junk Food)ले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू भन्न लगाएर ।	
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४.१ रोग सङ्क्रमण - प्रक्रिया, चक्र र चरण ४.२ दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरू - परिचय र रोकथामका उपायहरू ४.३ सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचार - परिचय र महत्व ४.४ घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटना - कारणहरू र सुरक्षित हुने उपायहरू	• रोग सङ्क्रमण प्रक्रिया, चक्र र चरणहरूको तालिका प्रस्तुत गर्दै मस्तिष्क मन्थन गराउदै छलफल गराउने • दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय लेखिएको चार्ट, पोष्टर वा फ्ल्यासकार्ड प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने • आफूले घरमा अवलम्बन गर्ने गरेका रोकथामका उपायहरू भन्न लगाई बोर्डमा लेख्दै छलफल गराउने तथा अवलम्बन गर्न प्रेरित गर्ने • सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्वसम्बन्धी विद्यार्थीको पूर्वअनुभव र ज्ञान एक अर्कामा साटासाट गर्न लगाई थप प्रस्ट	• रोग सङ्क्रमण प्रक्रिया, चक्र र चरणहरूको मौखिक प्रश्नहरू गरेर र तालिका तयार पार्न लगाएर • दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय लेख्न लगाएर • सुरक्षा शिक्षा र प्राथमिक उपचारको महत्व भन्न लगाएर • घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू	९

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		४.५ प्राथमिक उपचार - घाउ तथा रक्तस्राव, - नाथ्री फुट्नु, - कुकुरले टोक्नु, - पानीमा डुब्नु, - पोल्नु	पारिदिने • घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरूसम्बन्धी अनुभव सुनाउन लगाई थप प्रस्ट पारिदिने • घर तथा विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू चित्र, सकेत वा भिडियो सामग्री प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने र अवलम्वन गर्न प्रेरित गर्ने • घाउ तथा रक्तस्राव, नाथ्री फुट्नु, कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, पोल्नुको प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सिमुलेसन वा प्रदर्शनका माध्यमबाट थप प्रस्ट पारिदिने ।	सोधेर र सुरक्षित हुने उपायहरू अवलम्वन गरे नगरेको अवलोकन गरेर • घाउ तथा रक्तस्राव, नाथ्री फुट्नु, कुकुरले टोक्नु, पानीमा डुब्नु, पोल्नुको प्राथमिक उपचारको सिमुलेशन गरेको रुजुसूची माध्यमबाट अवलोकन गरेर	
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	५.१ किशोरावस्था - परिचय र यस अवस्थामा देखापर्ने परिवर्तनहरू - किशोरावस्थामा देखा पर्ने समस्याहरू - व्यवस्थापनका उपायहरू ५.२ महिनावारी र स्वप्नदोषको परिचय ५.३ महिनावारी स्वच्छता - परिचय र महिनावारीमा स्वास्थ्यकर व्यवहार	• किशोरावस्थासम्बन्धी पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्न लगाई किशोरावस्थाको परिचय दिन लगाउने • विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनसम्बन्धी उनीहरू का अनुभवहरू छलफल गराई प्रस्तुीकरण गर्न लगाउने • किशोरावस्थामा आइपर्ने समस्याहरू र समाधानका उपायहरूका बारेमा जिज्ञासा बाकस तयार पारी त्यसमा किशोरकिशोरीहरू का जिज्ञासा लेखेर राख्न लगाउने र ती प्रश्नमा आधारित भई साथी समूह र शिक्षकबाट जिज्ञासाको सम्बोधन गर्ने र आफना अनुभव	• किशोरावस्थाको परिचय दिन लगाएर • किशोर अवस्थामा देखापर्ने परिवर्तनहरू शीर्षकमा संवाद लेख्न लगाएर • किशोरावस्थाका समस्याको समाधानका उपायहरू समूहमा खोजी गरी प्रस्तुत गर्न लगाएर • महिनावारी र स्वपनदोषको परिचय र व्यवस्थापनका उपाय भन्न लगाएर • महिनावारीमा स्वच्छता व्यवस्थापनसम्बन्धी कथा,	५

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			आदानप्रदान गर्न लगाउने • किशोरावस्थाका समस्याहरूको व्यवस्थापनका उपायहरू सम्बन्धमा दौँतरी समूहमा आदानप्रदान र छलफल गर्न लगाउने • महिनावारी र स्वप्नदोषसम्बन्धी पम्पलेट, पुस्तिका, ब्रोसर लगायतका पाठ्यसामाग्री पढन, छलफल गर्न लगाई प्रस्ट पारीदिने • महिनावारी स्वच्छतासम्बन्धी पजल शब्द खेल खेल्न वा कथा वाचन वा श्रव्य दृश्य सामाग्री हेर्न गर्न लगाई सो समयमा गर्नुपर्ने स्वास्थ्यकर व्यवहारहरू साथीहरूबिच आदानप्रदान गर्न लगाउने • महिनावारीमा व्यवस्थापन सम्बन्धमा स्वास्थ्यकर्मी, नर्सलाई अतिथि शिक्षकको रुपमा बोलाएर स्रोत शिक्षकबाट कक्षा लिन र अन्तरक्रिया गर्न लगाउने ।	निबन्ध लेख्न लगाएर • महिनावारीमा स्वच्छता व्यवस्थापनसम्बन्धी सामुदायिक कार्य गर्न लगाएर ।	
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	६.१ शारीरिक कसरत - परिचय - पाखुराको कसरत - छाती र ढाडको कसरत - कम्मरको कसरत ६.२ कवाज - परिचय - कवाजका आदेशहरूको	• सबै क्रियाकलापहरूमा उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउने • शारीरिक कसरत कवाजका क्रियाकलापहरूको परिचय प्रश्नोत्तर तथा छलफल विधिबाट गर्ने • शारीरिक कसरत, कवाजका क्रियाकलापहरू गर्ने तरिका वा सिप प्रदर्शन गरी देखाउने • कसरत गर्ने तरिका तथा प्रक्रिया बताउँदै	• शारीरिक कसरत र कवाजसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • अभ्यास प्रक्रियाको अवलोकन गरी अभिलेख राखेर • सिकेका कसरतहरूको प्रदर्शन गर्न लगाएर र उक्त कार्यको अवलोकन	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		अभ्यास (सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ्, दायाँ नजर, सिधा नजर र तितरवितर र छुट्टी)	पाखुरा, छाती, ढाड र कम्मरको क्सरत प्रदर्शन गरेर देखाउने • सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राखेर पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने • समूहलाई पङ्क्तिमा वा ताँती मिलाई कवाजमा सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ्, दायाँ नजर, सिधा नजर कार्यहरूको अभ्यास गराउने । • कक्षाको अन्त्यमा शरीर चिस्याउने क्रियाकलाप गराउने	गरेर • शिक्षक आफै वा विद्यार्थीलाई आदेश दिन लगाई कवाजका कार्यहरू सानो सानो समूहमा गर्न लगाएर तथा र अवलोकन गर्न लगाएर ।	
७.	एथलेटिक्स र साहासिक क्रियाकलाप	७.१ छोटो दुरीको दौड ७.२ लङजम्पका आधारभूत सिपहरू ७.३ हाइजम्पको आधारभूत सिपहरू ७.४ रिले दौडको अभ्यास ७.५ केही रमाइला कियाकलापहरू - बन्द खोल उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट दौड, उठबस, स्क्वाट थ्रस्ट ७.६ साहसिक क्रियाकलाप - जमिन तथा पहाडमा	• उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार जिउ तताउने क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराउने • छोटो दौड दौडने तरिका र ध्यान दिनुपर्ने कुरा बताई शिक्षकले १००, २०० र ४०० मि. सम्मको दौड सुरु र अन्त्य गर्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउने र सोहीबमोजिम एकल र सामूहिक रूपमा अभ्यास गराउने • लङजम्प र हाइजम्पको आधारभूत सिपहरू सिक्न विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्दै प्रदर्शन गरेर देखाउने र सोहीबमोजिम अभ्यास गराउने • साधारण रिले दौड दौडने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउने • केही रमाइला क्रियाकलापहरू जस्तैः बन्द खोल उफ्र, डज दौड, विभिन्न स्थितिबाट	• एथलेटिक्ससम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • अभ्यास तथा सिप सिकाइमाा भएको निरन्तर प्रगतिको अभिलेख राखेर • एकल र सामूहिक अभ्यास र प्रस्तुतिको अवलोकन गरेर • जमिन र पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • साइक्लिङ गर्ने क्रियाकलापको अवलोकन गरेर	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		गरिने साहसिक क्रियाकलापहरू को परिचय, अवलोकन/ अभ्यास (खोला किनार, पहाड, उकालो, ओरालो, साइक्लिङ)	दौड सुरु गर्ने, उठबस ,स्क्वाट थ्रस्ट आदि एकपछि अर्को प्रदर्शन गर्दै अभ्यास गराउने • क्रियाकलापको अन्तमा शरीर चिस्याउने कसरत गराउने • छलफल तथा प्रश्नोत्तर विधिको माध्ययमबाट जमिन तथा पहाडमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय दिने • विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी पहाड वा खोला किनारमा उकालो, ओरालो, हिँड्ने तथा साइकल तथा मोटरसाइकल दौडाउने तरिकाहरू बताई अवलोकन तथा अभ्यासमा सरिक हुन प्रोत्साहन गर्ने ।		
८.	खेलहरू	८.१ भलिबल आधारभूत सिपहरू - पासिङ र सर्भिसिङ ८.२ फुटबलका आधारभूत सिपहरू - पासिङ र ट्रयापिङ ८.३ बास्केटबल आधारभत सिपहरू - ड्रिब्लिङ र पासिङ ८.४ कबड्डी आधारभूत सिपहरू - रेडिङ : क्यान्ट, सेफ रेड - क्याचिङ	• उपलब्ध ठाउँ वा स्थानअनुसार जिउ तताउने क्रियाकलापमा सहभागी गराउने • विद्यार्थीलाई अर्धगोलाकार घेरामा राखी भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डखेलका आधारभूत सिपहरू प्रदर्शन गर्ने • विद्यार्थीहरू लाई ताँती, पङ्ती तथा अर्धगोलाकार घेरामा राखी सहभागिता तथा अभ्यासको माध्ययमबाट उल्लिखित खेलका सिप अभ्यास गराउने • समूह विभाजन गरी प्रत्येक खेलको अभ्यासमा सहभागी गराउने • शरीर चिस्याउने कसरत गरी कक्षा अन्त्य गर्ने ।	• खेलका आधारभूत सिप प्रर्दशनको अवलोकन गरेर • खेलका साधारण नियमहरू तथा आधारभूत सिपहरू अवलोकन गरेर • अभ्यास तथा क्रियाकलाप प्रक्रियामा पृष्ठपोषण दिँदै दोहोऱ्याउन लगाएर र निरन्तर प्रगति अभिलेख राखेर • एकल र सामूहिक अभ्यास र प्रस्तुतिको अवलोकन गरेर ।	१४

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		८.५ खो खोका आधारभूत सिपहरू - वर्गमा बस्ने र खो दिने ८.६ सामूहिक खेलको अभ्यास - भलिबल, फुटबल - बास्केटबल, कबड्डी) **(कुनै चार खेलमात्र खेलाउन सकिने)**			
९.	योग	९.१ योगका नियम - यम - नियम ९.२ सूक्ष्म योग ९.३ अनुलोम विलोम ९.४ योगासन - भुजङ्गासनको अभ्यास - धनुरासनको अभ्यास - मण्डुकासनको अभ्यास	• योगका नियम यम र नियमको परिचय दिदैं अभ्यास गराउने • ठाउँअनुसार समूहमा सामेल हुने, पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलेर शरीर तताउने क्रियाकलापका लागि सूक्ष्म योगगरी अनुलोम विलोम, भुजङ्गासन, धनुरासन, मण्डुकासन शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने • शिक्षकले प्रदर्शन गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई उल्लेखित क्रियाकलापमा अभ्यास गर्न गराउने • क्रियाकलापको अवलोकन गरी र आवश्यकताअनुसार सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिने ।	• योगका नियम (यम र नियम) परिचय बताउन लगाएर • अनुलोम विलोम, भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासन अभ्यासको अवलोकन गरेर • उक्त आसनको एकल र सामूहिक अभ्यास र प्रस्तुतिको अवलोकन गरेर ।	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	१०.१ कलाको परिचय १०.२ आयाम - परिचय - विभिन्न आयामका वस्तुको चित्र निर्माण १०.३ कलाका आधारभूत नियमहरू - Shape, form and space को परिचय र प्रयोग १०.४. वस्तुको छाया - light, mid and dark को प्रयोग १०.५.रेखाचित्र - स्थिर अवस्थामा रहेका वस्तुको रेखाचित्र - मानव आकृतिको चित्र १०.६ रङ - परिचय र प्रयोग	• हस्तकला, चित्रकला र संगीतका उदाहरणहरू मा छलफल गराउँदै कलाको परिचय दिने • वस्तुको सामान्य चित्र (लम्बाइ र चौडाइ) तथा छाँया र प्रकाशको प्रयोगबाट बनाइएको त्रिआयामिक वस्तुको चित्र प्रदर्शन गरी आयामको परिचय दिने • कलाका आधारभूत नियमहरू (जस्तै : Shape, form and space) लाई श्रव्यदृश्य सामग्री तथा वास्तविक सामग्री प्रदर्शन गरी परिचय दिने र प्रयोग गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने • वस्तुको छाया बन्ने प्रक्रिया छलफल गराउने • वस्तुको छाया अवलोकन गराई ब्लक छाया र Hatching छाया विधिबाट चित्र कोर्न लगाउने र light, mid र dark छायाको प्रयोग गरी चित्र बनाउन लगाउने • स्थिर अवस्थामा रहेका विभिन्न वस्तुको अवलोकन गराई चित्र कोर्न लगाउने • मानव आकृतिमध्ये छात्रा वा छात्रका विभिन्न स्थितिमा चित्र कोर्न लगाउने • स्थिर वस्तु (गिलास, स्याउ, टेबल आदि) का द्विआयामिक चित्र कोर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउने • मल्टिमिडिया प्रोजेक्टरद्वारा तथा विभिन्न प्रकारका रङहरूको प्रदर्शन गरी रङको	• कलाको परिचय दिन लगाएर • आयाम, द्विआयामिक र त्रिआयामिक चित्रको परिभाषा सोधेर • कलाका आधारभूत नियमहरू बताउन लगाएर • स्थिर अवस्थाका वस्तुको द्विआयामिक चित्र बनाएको अवलोकन गरेर • प्रकाश र छायाको सम्बन्ध बताउन लगाएर • ब्लक छाया र क्रस ह्याचिङ छाया विधिबाट चित्र कोरेका अवलोकन गरेर • मानव आकृतिको चित्र बनाएको अवलोकन गरेर • रङको परिचय दिन लगाएर • रङको मिश्रण तयार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन लगाएर • प्राथमिक रङबाट द्वितीय रङ तयार गरेको अवलोकन गरेर ।	१०

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			परिचय दिने • रङको मिश्रण बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको जानकारी दिने • विद्यार्थीको समूह बनाई रङको मिश्रण तयार गरी प्रदर्शन लगाउने र रङको गुण र किसिम (Primary, Secondary, Mixed) बारेमा छलफल गराउने ।		
११.	छपाइ, माटोका काम, कोलाज र निर्माण	११.१ छपाइ - परिचय - रिलिफ विधिबाट छपाइ ११.२ माटो - माटाका गुणहरू (लचिलो, गिर्खा नभएको, काली माटो) - माटाबाट नमुना निर्माण (स्याउ, सुन्तला, केरा आदि) ११.३ कोलाज - परिचय - निर्माण	- छपाइ गर्ने विभिन्न तरिकाहरूलाई मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर तथा नमुनाबाट प्रदर्शन गरी छपाइको परिचय दिने - छपाइ गर्ने विभिन्न साधनहरू जस्तै सिक्का, बुट्टा भएका बिर्को प्रयोग गरी छपाइ गर्न लगाउने - कुनै वस्तुको सतहलाई दलेर त्यसको छाप कागजमा उतार्ने विधिलाई रबिङ र ब्लक बनाएर छपाइ गर्ने विधिलाई रिलिफ छपाइ भनिन्छ भनी परिचय दिने - विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गर्ने र घोट्ने, रिलिफ (माथि उठेको भाग) तथा स्टेन्सिल विधिबाट फरक फरक समूहलाई फरक फरक विधिबाट छपाइ गर्न आवश्यक सामग्रीहरू वितरण गरी छपाइ गर्न लगाउने र आवश्यक सहजीकरण गर्ने - माटोबाट कुनै वस्तुको नमुना बनाउँदा माटामा हुनुपर्ने गुणहरू (लचिलो, कालीमाटी, गिर्खा नभएको आदि) मा	- छपाइको परिचय दिन लगाएर - छपाइमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू पहिचान गर्न लगाएर - घोट्ने र उदभृत विधिबाट छपाइ गरेको अवलोकन गरेर - माटाबाट वस्तुको निर्माण गर्दा आवश्यक पर्ने माटाका गुणहरू बताउन लगाएर - माटाबाट बनाइएका नमुनाको अवलोकन गरेर - कोलाजको परिचय दिन लगाएर - कोलाजबाट वस्तुको नमुना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बताउन लगाएर	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			छलफल गराउने र यसको लागि नमुना माटो प्रदर्शन गर्ने - विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गर्ने र वस्तुको नमुना बनाउन सकिने उपयुक्त खालको माटो वितरण गरी त्यसबाट समूहलाई मन पर्ने वस्तुको नमुना निर्माण गर्न लगाउने । - समूहले माटाबाट वस्तुको निर्माण गर्दा अपनाइएको विधि (क्वायल, पाता, थप्ने, हटाउने, कार्भिङ (कडा वस्तुमा बुट्टा बनाउने कार्य) समेत व्याख्या गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने - कोलाजसम्बन्धी चित्र, नमुना वा भिडियो प्रदर्शन गर्ने र यसको आधारमा कुनै वस्तुहरू टाँसेर अपेक्षित वस्तुको निर्माण गरिने कलाको रुपमा कोलाजको परिचय गराउने - कोलाजबाट वस्तुको आकृति निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र चरणहरूको बारेमा जानकारी दिने र आफूलाई मन पर्ने वस्तुको कोलाज तयार गर्न लगाउने (व्यक्तिगत वा समूहगत) ।	- विद्यार्थीले बनाएका कोलाजको अवलोकन गरेर	
१२.	गायन र वादन	१२.१ सङ्गीत, लय र तालको परिचय १२.२ गायन - कक्षागत गीत	- सङ्गीत, लय र तालसम्बन्धी अनुभवहरू आदान प्रदान गर्न लगाउने र मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, मोबाइल वा सङ्गीतका वास्तविक वस्तुहरू प्रदर्शन गरी उल्लिखित पक्षहरू को परिचय दिने	- सङ्गीत, लय र तालको परिचय दिन लगाएर - समूह तथा एक्लाएक्लै कक्षागत गीत, बालगीत र	१०

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- कुनै दुई स्थानिय गीतहरू - नेपालमा प्रचलित कुनै एक लोकगीत १२.३ वादन - हार्मोनियम/ किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने र गाउने अभ्यास - झ्याउरे र ख्याली तालको अभ्यास - नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोकबाजाहरू मध्ये कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने अभ्यास - आफुले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय र अभ्यास	- कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लय, गति र हाउभाउसहित शिक्षकले गाउने (पहिलो चरणमा) - शिक्षक र विद्यार्थीसँगसँगै पहिलो चरणको कार्यलाई अभ्यास गर्ने र अन्तमा विद्यार्थीको समूहमा र एक्लाएक्लै गाउन लगाउने - कुनै एउटा लोक तथा दुई स्थानीय गीतलाई लय, गति र हाउभाउसहित (आवश्यकताअनुसार स्वरलिपिको समेत) आधारमा गाउने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने - लोक गीत तथा स्थानीय गीत ताली पिट्दै सस्वर शिक्षकले गाउने र विद्यार्थीहरूलाई सुन्न लगाउने र सोहीअनुसार विद्यार्थीलाई समूहमा र एक्लाएक्लै गाउन लगाउने - आरोह र अवरोहको प्रयोग गरी स्वरको अभ्यास गराउने - हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने, विद्यार्थीलाई प्रदर्शन गर्न लगाउने र थप अभ्यास गर्न लगाउने - साधारण लय (मध्य) मा शिक्षकले ताली बजाउने र विद्यार्थीलाई सोही गतिमा ताली बजाउन लगाउने - समूह र एक्लाएक्लै ३।३ र ४।४ गन्तीमा ताली बजाउने अभ्यास गराउने	स्थानीय गीत गाएको अवलोकन गरेर - हाउभाउसहित गाउन लगाएर - सङ्गीत र लयको बुझाइको प्रतिबिम्बन गर्न लगाएर - हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाएको अवलोकन गरेर - झ्याउरे र ख्याली ताल बजाएको अवलोकन गरेर - नेपालमा प्रचलित स्थानीय लोक बाजाहरू सोधेर - स्थानीय लोकबाजा बजाएको अवलोकन गरेर - आफुले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन लगाएर तथा बजाएको अवलोकन गरेर ।	

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			– झ्याउरे र ख्याली तालमा आधारित गीतहरूको उदाहरण प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीलाई तालको पहिचान गर्न लगाउने – झ्याउरे (धिनति नाघीना), ख्याली (धिंकनति नकधिना/धिं ऽ फत् ताङ् तक धिं धिं ताङ्) तालको बोल र मात्राको जानकारी गराउने र उक्त तालको बोल बोलेर सुनाइ अभ्यास गराउने – मादलबाट झ्याउरे र ख्याली तालमा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र सोहीअनुसार विद्यार्थीलाई बजाउने अभ्यास गराउने – स्थानीय रूपमा बजाउने लोक बाजाहरूको पहिचान गर्न लगाउने र तीमध्ये कुनै एक स्थानीय लोकबाजा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने – आफूले सिकेको गीतमा बज्ने तालको परिचय दिन लगाउने र सामान्य बजाउने अभ्यास गर्ने, गराउने – आवश्यक्तानुसार स्थानीय विषयविज्ञ कलाकारहरूलाई आमन्त्रण गरी पाठ्यक्रममा समेटिएका विषयवस्तुको जानकारी वा अभ्यास गराउन लगाउने ।		
१३.	नृत्य र अभिनय	१३.१ नृत्य - आफूले सिकेको लोकनृत्यको परिचय - चार मात्रा र छ	– नृत्य र लोकनृत्यसम्बन्धी अनुभवहरू आदानप्रदान गर्न लगाउने र लोकनृत्यसम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन गरी यसको अवधारणा प्रस्ट पार्ने – नेपालमा प्रचलनमा आएका लोकनृत्यहरू	– लोकनृत्यको परिचय दिन लगाएर – गीतहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गरेको	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		मात्रालाई हात र खुट्टाले ताल मिलाई नृत्य अभ्यास - आफूले कक्षामा गाउन सिकेका स्थानीय लोकगीतलाई हाउभाउसहित नृत्य गर्ने अभ्यास १३.२ अभिनय - सामान्य परिचय - आफ्नो कक्षाका कुनै पनि पाठ्यपुस्तकका कथावस्तुहरूमध्ये कुनै एकलाई एकल तथा समूहमा अभिनय गर्ने अभ्यास	पहिचान गर्न लगाउने - नृत्य अभ्यासका लागि चार मात्रा र छ मात्रालाई हातले तालीखाली मिलाई नृत्य गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र सोहीअनुसार अभ्यास गराउने - नृत्य तथा अभिनय गर्दा आवश्यक पर्ने विभिन्न मुद्राहरू (पताक, सूची, कपोत, शिखर, अलपदम, उत्सँग आदि) आफैँले वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गरी परिचय दिने र नमुना अभ्यास गराउने - गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका आधारमा कुनै एक स्थानीय गीत, कक्षागत गीत, लोकगीतहरू गीतमा हाउभाउ र मुद्रासहित ताल मिलाई नृत्य गर्ने अभ्यास गराउने - कुनै कथावस्तुमा आधारित भई एउटा अभिनय प्रस्तुत गर्ने र यसको माध्यमबाट अभिनयको परिचय दिने - एकल तथा समूहमा अभिनय गराउने - स्वास्थ्य तथा शारीरिक क्षेत्रअन्तर्गतका पाठ्यवस्तुहरू वा सोही कक्षाका अन्य पाठ्यपुस्तकमा दिइएका विषयवस्तुमा आधारित घटनाहरू मा अभिनय गर्न लगाउने र आवश्यक सहयोग गर्ने	अवलोकन गरेर - अभिनयको बुझाइ अभिव्यक्त गर्न लगाएर - एकल तथा समूहमा अभिनय गरेको अवलोकन गरेर ।	

कक्षा ७

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१.	मानव शरीर	१.१ पाचन प्रणाली - परिचय र कार्य १.२ श्वासप्रश्वास प्रणाली - परिचय र कार्य १.३ रक्तसञ्चार प्रणाली - परिचय र कार्य (मुटु, रक्तनलि र रगतसहित) १.४ मूत्र प्रणाली - परिचय र कार्य	• पाचन प्रणालीको चित्र वा पोस्टर वा श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गरी परिचय र कार्य छलफल गर्न लगाउने • श्वासप्रश्वास प्रणालीको चित्र वा पोस्टर वा श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गर्दै वा देखाउदै मस्तिष्क मन्थन विधिद्वारा परिचय र कार्य बताउन लगाउने • रक्तसञ्चार प्रणालीको चित्र वा भिडियो सामग्री प्रस्तुत गरी प्रश्नोत्तरका माध्ययमवाट यसको परिचय दिने र कार्य बताउन लगाउने • मुटु, रक्तनली र रगतको कार्यहरू वर्णन गर्दै यिनीहरू को अन्तरसम्बन्ध छलफल गराउने • चित्र वा मोडेल प्रस्तुत गरि मूत्र प्रणालीको परिचय र कार्यहरू छलफल गराउने ।	• पाचन प्रणालीको कार्य लेख्न लगाएर र चित्र कोर्न लगाएर • श्वासप्रश्वास प्रणालीको परिचय र कार्य बताउन लगाएर • रक्तसञ्चार प्रणालीको परिचय दिन लगाएर र कार्य भन्न लगाएर • मुटुको चित्र कोर्न लगाएर मुत्र प्रणालीको चित्र कोंन र कार्य भन्न लगाएर ।	५
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	२.१ सामुदायिक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू २.२ सामुदायिक स्वास्थ्य पक्षहरू (मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा, खोप सेवा, मानसिक स्वास्थ्य सेवा, बाल स्वास्थ्य सेवा) २.३ सामुदायिक स्वास्थ्य	• सामुदयिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू सामूहिक रूपमा छलफल गराउँदै बुँदा टिपोट गर्न लगाउने • नजिकका स्वास्थ्य संस्था वा सम्बन्धित विषयको स्रोत व्यक्तिबाट अतिथि कक्षा सञ्चालन गरी सामुदायिक स्वास्थ्यका पक्षहरूका बारेमा छलफल गराउने • विद्यार्थीलाई नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा भ्रमण गर्न लगाई वा विद्यालयमा अहेब वा	• सामुदयिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू वर्णन गर्न लगाएर • समुदायिक स्वास्थ्यका विविध पक्षहरू बताउन लगाएर • अहेब, अनमी र स्वयंसेविकाको कार्यहरू को सूची तयार गर्न	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		कार्यकर्ता (अहेब, अनमी र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवक) का कामहरू २.४ परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्य सेवा - परिचय र महत्व २.५ मानसिक स्वास्थ्य - व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धामा पार्ने प्रभाव २.६ किशोरावस्थामा स्वस्थ मित्रता - परिचय - स्वस्थ्यकर तथा मित्रवत् व्यवहार २.७ लागुपदार्थको परिचय र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असर २.८ लागुपदार्थको दुर्व्यसनबाट बच्ने उपायहरू	अनमी वा स्वयंसेविकासँग सोधपुछ गरी उनीहरूले गर्ने कार्यहरूको सूची तयार लगाउने • परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्यसेवाको चित्र र भिडियो पोस्टरमार्फत परिचय छलफल गराउने • स्वस्थ मित्रतासम्बन्धी आफ्ना अनुभव सुनाउन लगाउने वा यससँग सम्बन्धित घटना सुनाउने र साथीहरूसँग स्वस्थ मित्रवत व्यवहार कायम गर्ने तरिकाहरूको सिमुलेसन गर्न लगाउने • मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरू सम्बन्धित घटनालाई कथा कथन विधिबाट सुनाउने र साथी साथीबिच स्वास्थ्यकर सम्बन्ध कायम गर्न प्रेरित गर्ने • प्रश्नोत्तर विधिबाट लागुपदार्थको परिचय दिदैं यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू गुञ्जसत्र विधिबाट छलफल गराउने • लागु पदार्थको दुर्व्यसन र त्यसले पारेको प्रभावका बारेमा नाटक तयार पार्ने, प्रस्तुत गर्न र छलफल गर्न लगाउन • लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट टाढा रहन प्रेरित गर्ने खालका कथा, कविता, गीत संवाद सिर्जना गर्न लगाउने ।	लगाएर • परम्परागत तथा वैकल्पिक स्वास्थ्यसेवाको परिचय दिन लगाएर • स्वस्थ मित्रतासम्बन्धी आफ्ना अनुभवहरू सुनाउन लगाएर र साथीहरूसँग स्वस्थ मित्रता कायम गर्ने तरिकाहरू भन्न लगाएर • मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको आत्मसम्मान, व्यवहार र सम्बन्धमा पार्ने प्रभावहरू सम्बन्धित घटनालाई कथा सुनाउन लगाएर • लागुपदार्थको मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूको तालिका तयार पार्न लगाएर • लागुपदार्थ सेवन गर्ने कारणहरू, असरहरू र बच्ने उपायहरू व्यक्त गर्न लगाएर • लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने उपाय भन्न गाएर ।	

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३.१ पोषक तत्त्व - परिचय, स्रोत र कार्य ३.२ विषादीयुक्त खाद्यान्नको असर ३.३ जङ्क फुड (Junk Food) को असर ३.४ स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग ३.५ खाद्य मिसावट - सचेतता - असरबाट बच्ने उपायहरू	• पोषक तत्वको चार्ट प्रस्तुत गरी यसका प्रकार, स्रोत र कार्यहरू मा अन्तरक्रिया गराई खानामा पाइने पोषक तत्वहरूको उदाहरणसहित व्याख्या गरिदिने र बुँदा टिप्न लगाउने • स्रोतव्यक्ति वा जानकारहरू सँग विषादीयुक्त खाद्यान्नका असरहरूबारे छलफल तथा अन्तर्क्रिया गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई विद्यालयमा खाने गरेका खाजाको सूची बनाउन लगाउँदै कुनै घटना, कथा वा गीतको माध्यमद्वारा जङ्क फूडको असरप्रति सचेतता र स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको छनोट र उपयोग प्रति सचेत बनाउने • खाद्य मिसावटको असरबाट बच्ने उपायहरूलाई भूमिका निर्वाह विधिवाट प्रस्ट पारीदिने ।	• पोषक तत्वको प्रकार, स्रोत र कार्यहरू भन्न वा लेख्न लगाउने • स्थानीय तहमा उपलब्ध खानेकुराहरूको सन्तुलित भोजन नमुना तयार गर्ने तरिका सम्बन्धमा अभिभावकको प्रतिक्रिया लिएर • विषादीयुक्त खाद्यान्नका असरहरू को तालिका बनाउन लगाएर • विद्यार्थीहरूले स्वास्थ्यकर विद्यालय खाजाको उपयोग गरे नगरेको अवलोकन गरेर खाद्य मिसावट, असर र बच्ने उपाय शीर्षकमा सवाद लेख्न लगाएर ।	६
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४.१ दूषित हावाका माध्यमबाट सर्ने रोगहरू - कारण र लक्षण - रोकथामका उपायहरू ४.२ सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगहरू	• दूषित हावाको माध्यमबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपाय लेखिएको चार्ट वा पोस्टर प्रर्दशन गर्दै छलफल गराउने • सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपायहरू लेखिएको शब्दपत्ती देखाउदै प्रश्नोत्तर गर्न लगाउने • टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिसबाट सङ्क्रमित भागको चित्र देखाइ छलफल गराउने र	• दूषित हावाको माध्यमबाट सर्ने रोगको परिचय र रोकथामका उपायहरू लेख्न लगाएर • सङ्क्रमित सुई/रगतबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपायहरूको तालिका बनाउन लगाएर	९

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- कारण र लक्षण - रोकथामका उपायहरू ४.३ टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस - कारण र लक्षण - रोकथामका उपायहरू ४.४ प्राथमिक उपचार - बाकसको निर्माण र प्रयोग - प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका (मर्कनु, हाड भाँचिनु, बेहोस् हुनु, सर्पले डस्नु र करेन्ट लाग्नु) ४.५ सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू	यसका कारण, लक्षण तथा रोकथामका उपायहरू लेखिएका कागजका टुक्राहरू सबै विद्यार्थीलाई उपलब्ध गराई समूहमा मिल खेल खेलाउने • प्राथमिक उपचार बाकसका सामग्रीहरूको अवलोकन र वर्णन गराउँदै यसको निर्माण गर्न र प्रयोग गर्ने तरिका अभ्यास गर्न लगाउने • मर्कनु, हाड भाँचिनु, बेहोस् हुनु, सर्पले डस्नु, करेन्ट लाग्नुको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउने • सडकमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरू समूहमा छलफल गराउने र सुरक्षित तरिकाले बाटो काट्ने तरिकाको सिमुलेसन गराउने ।	• टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिसका कारण, लक्षण तथा रोकथामका उपायहरू को प्रश्नोत्तर गरेर • प्राथमिक उपचार बाकसको निर्माण र प्रयोगको अवलोकन गरेर • सडकमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरू अभिनय गर्न लगाएर • मर्कनु, हाड भाँचिनु, बेहोस् हुनु, सर्पले डस्नु, करेन्ट लाग्नुको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका प्रदशर्न गर्न लगाएर ।	
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	५.१ लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय ५.२ महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असरहरू ५.३ यौन दुर्व्यवहार	• लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणसम्बन्धी मुद्रित तथा श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू समूहमा अध्ययन र छलफल गर्न लगाउने • आफ्नो समाजमा विद्यमान महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू लागाउने र त्यस्ता भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असरहरू छलफल	• लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय दिन लगाएर • महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासका कथा र घटना सुनाउन लगाएर • यौन दुर्व्यवहारबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- परिचय - सुरक्षित रहने उपायहरू ५.४ किशोरमैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको परिचय	गर्न लगाउने • यौन दुर्व्यवहारको पहिचान र सुरक्षाका उपायहरू दृश्य सामग्रीहरूको प्रयोगद्वारा छलफल गराई यौन दुर्व्यवहारबाट टाढा रहन किशोरकिशोरीलाई आत्मरक्षा सिपको जानकारी गराउने • किशोरकिशोरीमैत्री यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा बारेमा प्रकाशित स्व अध्ययन सामग्री वा भिडियो अवलोकन गराइ निष्कर्ष दिन लगाउने • यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोरकिशोरीको भूमिकाबारे सानो समूहमा छलफल गराई बुँदा टिपाट गराउने ।	अपनाउन लगाएर • किशोरकिशोरीमैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाहरू को सूची बनाउन लगाएर • यौन तथा प्रजनन स्वास्थमा किशोरकिशोरीको भूमिका शीर्षकमा प्रवचन दिन लगाएर महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनका तरिकाहरू अवलम्वन गरेको नगरेको शिक्षक, साथीहरू वा अभिभावकसँग सोधपुछ गरेर ।	
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	६.१ शारीरिक कसरत - पैताला र गोलीगाँठाको कसरत - गोडा, घुँडा र तिघ्राको कसरत - ढाड र पेटको कसरत ६.२ कवाज - मादल, सङ्गीत वा ड्रमको तालमा कवाजको आदेशहरू अभ्यास (गोडाफाट,	• शारीरिक कसरत जिउ तताउने जगिङ, बाँङ्गोटिङ्गो दौडन लगाउने • कसरत गर्ने तरिका तथा प्रक्रिया बताउने र पैताला, गोलीगाँठा, घुँडा, तिघ्रा, ढाड र पेटको क्सरत प्रदर्शन गरेर देखाउने र विद्यार्थीहरू लाई अभ्यास गर्न लगाउने • सहभागी सङ्ख्याअनुसारको समूह बनाई फाइलमा राख्दै कवाजको विभिन्न सिपहरू प्रदर्शन गरी देखाउने • समूहलाई पङ्क्ति वा ताँती मिलाई कवाजमा सतर्क, गोडाफाट, दायाँ फर्क,	• शारीरिक कसरत र कवाजको परिचयसम्बन्धी प्रश्नोत्तर • विद्यार्थीले कसरत गर्दाको प्रगति विवरणको अभिलेख राखेर • सानो सानो समूहमा शारीरिक कसरत र कवाजको सिपहरू प्रदर्शन गर्न लगाई अवलोकन गरेर	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		सतर्क, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ्, दायाँ नजर, सिधा नजर, तितरवितर र छुट्टी)	बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ् दायाँ नजर, सिधा नजर कार्यहरूको अभ्यास गराउने		
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	७.१ मध्यम दुरीको दौड - ८०० -१५०० मि.सम्मको दौड ७.२ हाइजम्पका सिपहरू - इस्टर्नकट अफ - वेस्टर्न रोल ७.३ सटपुट - आधारभूत सिपहरू को अभ्यास - रिले दौड (नाघ्दै जाने रिले, साथीलाई बोकी हिँड्ने रिले) ७.४ पानी र जंगलमा गरिने साहसिक क्रियाकलाप - परिचय - पानी र जङ्गलमा गरिने केही साहसिक क्रियाकलापहरूको अवलोकन तथा अभ्यास	• शरीर तताउने क्रियाकलाप गर्दै कक्षा सुरु गर्ने • प्रदर्शन विधिको माध्ययमबाट मध्यम दुरीको दौड दौडने तरिका देखाउने • विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्दै हाइजम्प, लङजम्प, सटपट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीहरू लाई अभ्यासमा सहभागी गराउने • विभिन्न प्रकारका रिले दौडको शिक्षकले प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई अभ्यासमा सरिक गराउने • शरीर चिस्याउने कसरत गरी कक्षा अन्त्य गर्ने • छलफल तथा भिडियोहरूको माध्ययमबाट साहसिक क्रियाकलापहरू मा परिचित गराउने • पानी र जंगलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरू मा जस्तै खोला, नदि तर्ने, पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने, ऱ्याफ्टिङ गर्ने आदि खेलहरू को सिप प्रदर्शन गरी	• एथलेटिक्स खेल कार्यसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • हाइजम्प तथा सटपुटका सिपहरू प्रदर्शन गर्न लगाएर र अवलोकन गरेर • पानीमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचयसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • पानीमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरू जस्तैः खोला, नदी तर्ने, पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने, ऱ्याफ्टिङका सिपहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर नेपालका साहसिक क्रियाकलापको सभावना तथा अभ्यासको अवस्था सम्बन्धमा प्रतिविम्बन गर्न	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- (खोला, नदि तर्ने, पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने, र्‍याफ्टिङ गर्ने) - नेपालमा पानीमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यास ।	शिक्षकको उपस्थितिमा अभ्यास गराउने • नेपालमा पानी र जङ्गलमा गरिने साहसिक क्रियाकलापहरूको सम्भावना तथा अभ्याससम्बन्धी छलफल, श्रव्यदृश्य सामग्रीका माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने ।	लगाएर ।	
८.	खेलहरू	८.१ भलिबल खेल - आधारभूत सिपहरू (रेडिङ/सेटिङ र स्पाइकिङ) ८.२ फुटबल - आधारभूत सिपहरू (थ्रोइन, हेडिङ र गोल किपिङ) ८.३ बास्केटबल - आधारभत सिपहरू (पिभोटिङ र सुटिङ) ८.४ क्रिकेट - आधारभूत सिपहरू (ब्याटिङ, बलिङ र फिल्डिङ) ८.५ कबड्डी - आधारभूत सिपहरू	• विद्यार्थीलाई एकै ठाँउमा भेला पारेर शरीर तताउने कसरत गरी खेलकुदका सिपहरू सिकाउने • उपलब्ध ठाउँअनुसार ताँती, पङ्ती तथा अर्धगोलाकार घेरामा राखी छलफल, प्रश्नोत्तर तथा व्याख्यान विधिका माध्ययमबाट भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, क्रिकेट, कबड्डी तथा खो खो खेलको परिचय तथा नियमहरूको जानकारी दिने • समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई भलिबल, फुटबल , बास्केटबल, क्रिकेट, कबड्डी तथा खो खो खेलका आधारभूत सिपहरूको प्रदर्शन गरेर देखाउने र पालैपालो अभ्यास गर्न लगाउने • समूह विभाजन गरी प्रत्येक खेलको समूह खेल अभ्यासमा सहभागी गराउने र थप सहयोगका लागि टोली नेता परिचालन गर्न	• खेलका साधारण नियमहरू बताउन लगाएर • भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, क्रिकेट, कबड्डी तथा खो खो खेलका सिपहरूको प्रदर्शन गरेको अवलोकन गरेर • एकल र सामूहिक प्रदर्शन गरेको अवलोकन गरेर विद्यार्थीको कार्यसम्पादनको अभिलेख राखेर ।	१४

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		(झुक्याउने र किकको अभ्यास) ८.६ खो खो - आधारभूत सिपहरू (लखेट्ने र भाग्ने सिपको अभ्यास) ८.७ सामूहिक खेलको अभ्यास - भलिबल, फुटबल, बास्केटबल र क्रिकेट ***(कुनै चार खेल मात्र खेलाउन सकिने)***	लगाउने • उल्लिखित खेलहरू मा दक्षता प्राप्त गर्न आवश्यक पृष्ठपोषण तथा प्रोत्साहन गर्ने • शरीर चिस्याउने कसरत गरी कक्षा अन्त्य गर्ने ।		
९.	योग	९.१ योगका नियमको परिचय - प्रत्याहार, प्राणायाम र आसन ९.२ योगाभ्यास - कपलाभाति - पवन मुक्तासन - मत्यासन - उष्ट्रासनको	• योगका नियम आहार र प्रत्यहारको परिचय दिदैं अभ्यास गराउने • योग तथा प्राणायामको सुरुआत सूक्ष्म कसरत योग अभ्यासबाट गर्ने • ठाउँअनुसार समूहमा सामेल हुने, पङ्क्ति र ताँतीमा मिलेर बसेपछि योगका आसनहरूको शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने • शिक्षकले प्रदर्शन गरेपछि विद्यार्थीहरूलाई अभ्यासमा सरिक गराउने र पृष्ठपोषण दिने ।	• योगका नियम आहार र प्रत्यहारको परिचय दिन लगाएर • फाइलमा राखेर पालैपालो मत्यासन, पवन मुक्तासन, उष्ट्रासनको अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर कार्य सम्पादनको अभिलेख राखेर ।	६
१०.	कलाको परिचय,	१०.१.कलाका आधारभूत नियमहरू	• कलाका आधारभूत नियमहरू जस्तैः Pattern, harmony and contrast) लाई श्रव्यदृश्य सामग्री तथा नमुना प्रदर्शन गरी	– कलाका आधारभूत नियमहरू परिचय दिन लगाएर	१०

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
	रेखाचित्र र रङ	- Pattern, harmony and contrast) को परिचय र प्रयोग १०.२ रङको तापक्रम (colour temperature) को परिचय १०.३ छाँया तथा प्रकाशलाई क्रस ह्याचिङ् विधिबाट चित्र निर्माण १०.४ रङको परिचय र प्रयोग - पेन्सिल रङ, क्रेयन, पोष्टर र पेस्टल रङ १०.५ जनावर र चराको चित्र निर्माण र रङको प्रयोग	जानकारी गराउने • रङको तापक्रमसँग सम्बन्धित चित्र प्रदर्शन तथा रङहरू को प्रयोग गरी रङको तापक्रम प्रदर्शन गरी जानकारी गराउने • छाया र प्रकाशसम्बन्धी विषयवस्तुमा छलफल गराउने र श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग र वास्तविक वस्तुको चित्र र छाया बनाई चित्रमा छाँयाको प्रभाव वर्णन गर्ने • विभिन्न वस्तुको छाँयाको अवलोकन गराउने • क्रस ह्याचिङको नमुना प्रदर्शन गरी यसको जानकारी दिने • छाया तथा प्रकाशलाई क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र कोर्न लगाउने • विभिन्न प्रकारका रङहरू प्रदर्शन गर्ने र यसको आधारमा रङको परिचय दिने र महत्व बताउन लगाउने • विभिन्न प्रकारका रङहरू : पेस्टल, पेन्सिल, क्रेयन र पोस्टर रङहरूको प्रदर्शन गरी यी रङहरूको जानकारी दिने, प्रयोग गर्ने तरिका बताउने • विद्यार्थीलाई आवश्यकताअनुसार समूह विभाजन गरी समूहगत रूपमा छुट्टाछुट्टै पेस्टल, पेन्सिल, क्रेयन र पोस्टर रङको प्रयोग गरी चित्र बनाउन लगाउने र आवश्यक सहजीकरण गर्ने • जनावर तथा चराको चित्र बनाउने तरिका	- कलाका आधारभूत नियमहरूको प्रयोग गर्न लगाएर - रङको तापक्रमको परिचय दिन लगाएर - चित्रमा छाँयाका प्रभावको बुझाइ अभिव्यक्त गर्न लगाएर - चित्रमा छाया पार्ने तरिका बताउन लगाएर - Shading र क्रस ह्याचिङ विधिबाट चित्र बनाएको अवलोकन गरेर - रङको परिचय, महत्व र विशेषताहरू बताउन लगाएर - पेन्सिल, पोस्टर, क्रेयन, र पेस्टल रङको परिचय दिन लगाएर र यी रङहरूको प्रयोग गरी चित्र बनाएको अवलोकन गरेर पहिचान गर्ने जनावर तथा चराको चित्र बनाएको अवलोकन गरेर ।	

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			प्रदर्शन गर्ने • विद्यार्थीलाई अवलोकन गरेका जनावर तथा चराहरूमध्ये आफूलाई मन पर्ने जनावर वा चराको चित्र बनाउन लगाउने र उपयुक्त रङ लगाइ प्रदर्शन गर्न लगाउने ।		
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	११.१. सतह छपाइ (Surface Print) बाट विभिन्न बुट्टाहरू छपाइ ११.२ माटाबाट साधारण भाडा निर्माण ११.३ मिक्स मेडियाबाट कोलाज निर्माण	• काठ, आलु, प्याज आदिलाई काटेर तिनीहरूको सतहमा रङ लगाई सतह छपाइ गर्न लगाउने • काठ, जुटका बोरा, खस्रो प्रकृतिका सतह भएका यस्तै अन्य सामग्रीहरू सङ्कलन गर्ने/गर्न लगाउने • सङ्कलित सामग्रीहरूमा हल्का रङ पोतेर त्यसबाट छपाइ गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई ससाना काठका टुक्राहरू सङ्कलन गर्न लगाउने । सकेसम्म (हलुका काठका टुक्राहरू जम्मा लगाउने) • काठका टुक्रामा कुनै वस्तुको साधारण बुट्टा वा अक्षर कोर्न लगाई त्यसमा रङ पोत्न लगाई छपाइ गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई छलफलद्वारा मन पर्ने भाडाको नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने • मिक्स मेडियाबाट बनेका कोलाजहरू प्रदर्शन गरी यसको परिचय दिने • मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गर्ने विधि प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई समूह तथा एकल	– काठका टुक्रा, प्याज, आलु वा अन्य वस्तुलाई काटेर त्यसको सतह छपाइ गरेको अवलोकन गरेर – माटाबाट विभिन्न भाडाहरू बनाएको अवलोकन गरेर विद्यार्थीले मिक्स मेडियाबाट बनाएका कोलाजहरू अवलोकन गरेर	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
			रूपमा मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गर्न लगाउने ।		
१२.	गायन र वादन	१२.१ सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावली - ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय १२.२ गायन - कक्षागत गीत - कुनै दुई स्थानीय गीत र एक स्वदेशगान १२.३ वादन - हार्मोनियम/किबोर्ड मा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानिय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने र गाउने अभ्यास - विभिन्न स्वर समूहका सरगम,	• ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय दिने र सामान्य अभ्यास गराउने • श्रव्य/श्रव्यदृश्यका माध्यमबाट वा शिक्षक आफैले कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लय, ताल र हाउभाउसहित गाउने र विद्यार्थीलाई गाउन लगाउने • कुनै दुईओटा स्थानीय गीत र एउटा स्वदेशगानलाई लय, ताल र हाउभाउसहित विद्यार्थीलाई गाउन लगाउने र शिक्षकले आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • शिक्षक र विद्यार्थी सँगसँगै पहिलो चरणको कार्यलाई अभ्यास गर्ने र अन्तमा विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रूपमा छुट्टाछुट्टै गाउने अभ्यास गराउने • हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानिय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने अभ्यास गराउने • विभिन्न स्वर समूहका सरगम अलङ्कार बनाउने तरिका र सोको दादरा र कहरवा तालमा लय र तालवद्ध अभ्यास गराउने • दादरा (धाधीनाधातुना), कहरवा (धागेनति नकधीना) तालको बोलको मात्रा पहिचान	• ध्वनि, नाद, श्रुति, स्वर, मात्रा, विभाग, सम, ताली, खालीको परिचय दिन लगाएर र प्रदर्शन गरेको अवलोकन गरेर • समूह तथा एक्लाएक्लै कक्षागत गीत, स्वदेश गान गाएको अवलोकन गरेर • हार्मोनियम/किबोर्डमा वा सुर बाजामा स्थानिय गीत र राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाएको अवलोकन गरेर • विभिन्न स्वर समूहका सरगम, अलङ्कारको लय र तालवद्ध अभ्यासको अवलोकन गरेर • दादरा र कहरवा तालमा सिकेका सरगमको अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर	१०

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		अलंकारको अभ्यास - दादरा र कहरवा तालमा आफुले सिकेका सरगमको अभ्यास - कुनै दुईओटा स्थानीय बाजाहरूको परिचय र बजाउने अभ्यास - आफूले कक्षामा सिकेका गीतहरू मा तालवाद्य बजाउने अभ्यास	गराउने र अलङ्कारसहित उक्त तालको बोल बोलेर सुनाइ अभ्यास गराउने • स्थानीय रूपमा बजाउने बाजाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने र तीमध्ये कुनै दुईओटा स्थानीय बाजा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • विद्यार्थीलाई स्थानीय अन्य बाजाहरू बजाउने सम्बन्धमा अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउने र बजाउन जान्ने विद्यार्थी वा स्रोतव्यक्तिलाई बजाउन लगाउने र सोअनुरूप अभ्यास गराउने • विद्यार्थीहरू ले सिकेका गीतहरू मा तालवाद्य बजाउने सामान्य अभ्यास गराउने ।	• स्थानीय बाजाहरूको नाम र परिचय दिन लगाएर तथा बजाएको अवलोकन गरेर सिकेका गीतहरू मा तालवाद्य बजाएको अवलोकन गरेर ।	
१३.	नृत्य र अभिनय	१३.१ नृत्य - नृत्यको परिचय प्रकार - नृत्यका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको अर्थ (अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग) - आफूले सिकेका गीतहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य	• नृत्यको परिचय दिन लगाउने र थप पृष्ठपोषण दिने • नृत्यको प्रकार पहिचान गर्न लगाउने र शास्त्रीय, लोक र आधुनिक गरी नृत्यका तीन प्रकारको जानकारी दिने • नृत्यका लागि आवश्यक पर्ने अङ्ग, प्रत्यङ्ग र उपाङ्ग तथा मुद्राको जानकारी दिने र नमुना प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने	• नृत्यको परिचय र प्रकार बताउन लगाएर • अङ्ग, प्रत्यङ्ग, उपाङ्ग र मुद्राहरूको अर्थ बताउन लगाएर • हाउभाउ र मुद्रासहितको नृत्य अवलोकन गरेर • स्थानीय नृत्यको परिचय दिन लगाएर आहार्य अभिनयको बुझाइलाई प्रतिविम्बन गर्न लगाएर र नमुना प्रदर्शन गरेको	६

क्र.सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/ एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		अभ्यास - स्थानीय नृत्यको परिचय र अभ्यास १३.२ अभिनय - शृङ्गार,वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनयको परिचय - कुनै एउटा चरित्रको अभिनय अभ्यास	• कुनै एक स्थानीय गीत पहिचान गर्न लगाउने र सोही गीतमा हाउभाउसहित ताल मिलाई नृत्य गर्ने अभ्यास गराउने • अभिनयका प्रकारको जानकारी दिने र आहार्य (शृङ्गार, वेशभूषा) अभिनयलाई चित्र वा भिडियोमार्फत जानकारी दिने र यसको महत्व बताउन लगाउने तथा नमुना अभ्यास गराउने	अवलोकन गरेर	

कक्षा ८

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१.	मानव शरीर	१.१ स्नायु प्रणाली - परिचय र कार्य १.२ हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरू को नाम र कार्य १.३ प्रजनन प्रणाली - प्रजनन प्रणालीको परिचय - स्त्री प्रजनन प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य - पुरुष प्रजनन	• चित्र वा मोडेल प्रस्तुत गरी स्नायु प्रणालीको परिचय र कार्यहरू छलफल गराउने • शब्दपत्तीको माध्यमबाट शाब्दिक जोडा मिलाउ खेल खेलाइ हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्य जोडा मिलाउन लगाउने • प्रजनन प्रणालीको परिचय झल्किने सामग्री स्व अध्ययन गरी निचोड बताउन लगाउने • स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय र कार्य सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई आफ्ना प्रश्नहरू लेखेर जिज्ञासा बाकसमा जिज्ञासा राख्न लगाइ कक्षामा छलफल गर्ने • पोस्टर वा श्रव्यदृश्य सामग्री वा चित्र प्रदर्शन	• स्नायु प्रणालीको चित्र कोर्न र कार्य भन्न लगाएर • हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्यहरूको तालिका निर्माण गर्न लगाएर • प्रजनन प्रणालीको परिचय बताउन लगाएर • स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको कार्यको सूची बनाउन लगाएर • पुरुष तथा महिला	५

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य	गरी विद्यार्थीहरूलाई स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको बनावट र कार्यहरू सचित्र वर्णन गर्न लगाउने ।	प्रजनन प्रणलीको चित्र बनाउन र नाम भन्न लगाएर ।	
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	२.१ सामुदायिक स्वास्थ्य - समुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू - समाधानका उपायहरू २.२ पूर्ण सरसफाइको परिचय २.३ आधुनिक चर्पी - बाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग गर्ने तरिका २.४ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण - स्क्रिनिङ टेस्ट कार्यक्रमको महत्व २.५ तनाब (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression) - कारण र असर - व्यवस्थापनका उपायहरू २.६ कन्भर्सन डिस्अर्डर - परिचय र लक्षण - व्यवस्थापनका उपायहरू	• समूहगत रूपमा विद्यार्थीलाई अध्ययन भ्रमण गराई सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू तथा समाधानका उपायहरूसहितको प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने • पूर्ण सरसफाइसम्बन्धी ब्यानर वा पोस्टरको प्रयोग गरी आधुनिक चर्पीको परिचय, बनावट र प्रयोग गर्ने तरिकाको छलफल गराउने • स्वास्थ्य शिक्षकको अगुवाइमा विद्यालयमा स्वास्थ्य छनोट परीक्षण कार्यक्रमको आयोजना गरी सोको आवश्यकता र महत्वबोध गराउने • विद्यार्थीलाई तनाव, चिन्ता, र मानसिक कुण्ठाका कारण र यसले पारेका असरहरू सम्बन्धी घटना वा अनुभव प्रस्तुत गर्न लगाई छलफलमार्फत निचोडमा पुऱ्याउने • मस्तिस्क मन्थन गराई कन्भर्सन डिस्अर्डरको परिचय, लक्षण र व्यवस्थापनका उपायहरू लेख्न लगाउने र थप प्रस्ट पारीदिने • लागुपदार्थ दुर्व्यसन विरुद्धका नीति, नियम र कानुनको जानकारी दिई सचेत गराउने ।	• सामुदायिक अध्ययन प्रतिवेदनको सार भित्ते पत्रिकामा प्रकाशन गर्न लगाएर • पूर्ण सरसफाइअर्न्तगत पर्ने कार्यहरूको सूची तयार गर्न लगाएर • चर्पीको प्रयोग गर्ने तरिकाको रुजुसूचीमार्फत स्वमूल्याकन गराएर • तनाव, चिन्ता, र मानसिक कुण्ठाका कारण र यसले पारेका असरहरूको घटना सुनाउन लगाएर • कन्भर्सन डिस्अर्डरको परिचय, लक्षण र व्यवस्थापनका उपायहरू वर्णन गर्न लगाएर • लागुपदार्थ दुर्व्यसनविरुद्धको नीति, नियम र कानुनप्रति सचेत गराउने खालका सन्देश वा नारा वा	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		२.७ लागुपदार्थ दुर्व्यसन - नीति, नियम र कानूनको जानकारी		ब्यानर बनाउन लगाएर ।	
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	३.१ कुपोषण - कुपोषणको परिचय र कारणहरू - कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण - कुपोषणजन्य रोगहरूका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू (सुकेनास, रुन्चे, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भि, रिकेट्स र मोटोपन) ३.२ खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्व ३.३ उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	• कुपोषणको परिचय र कारणसम्बन्धी पाठ्यवस्तुमा आधारित कविता वा गीत रचना शिक्षकको सहयोगमा गर्न लगाइ समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने • चित्र, पोस्टर तथा भिडियो प्रर्दशन गरी कुपोषणजन्य रोगहरूको वर्गीकरण गर्न लगाई सुकेनास, रुन्चे, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्भी, रिकेट्स र मोटोपनका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू को अन्तरक्रिया गर्न लगाउने • कुपोषणजन्य रोगहरू र खाद्य मिसावटका विरुद्ध प्लेकार्ड र ब्यानर निर्माण गरी जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्न लगाउने • खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्वसम्बन्धी घटना वा नाटक वा संवाद तयार पारी समूहगत रूपमा प्रस्तुत गर्न र निचोड आदान प्रदान गराउने • उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेखिएको चार्ट वा फ्ल्यासकार्ड प्रस्तुत गर्दै छलफल गराउने	• कुपोषणको परिचय र कारणहरू को प्रश्नोत्तर गरेर • कुपोषणजन्य रोगको कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरूको सूची तयार गर्न लगाएर • उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्न लगाएर • खाद्य सुरक्षाको परिचय र तत्व झल्किने प्लेकार्ड र ब्यानर निर्माण गर्न लगाएर	६
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	४.१ यौन रोग - परिचय - रोकथामका उपायहरू	• यौन रोगको रोकथामका उपायहरू गुञ्जसत्र विधिबाट छलफल गर्न लगाउने • मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सरका कारण,	• यौन रोगको रोकथामका उपायहरूको सूचीकृत गर्न लगाएर	९

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		४.२ मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर - रोगका कारण र लक्षण - रोकथामका उपायहरू ४.३ प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू - ABC: Airway, Bleeding, and Circulation ४.४ विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थान - पहिचान र नक्साङ्कन - विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू ४.५ प्राथमिक उपचारको अभ्यास - लु लाग्नु, हिउँले खानु, लेक लाग्नु, दाँत भाँचिनु,आँखा, कान, नाक र घाँटीमा बाह्यवस्तु र अड्किनु ४.६ विपदको अवस्थामा सुरिक्षत रहने तरिकाहरू	लक्षण र रोकथामका उपायहरूमा समूहगत छलफल गराई न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने • प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरूको प्रदर्शन गर्दै अभ्यास गर्न लगाउने • विद्यालय प्राङ्गणको अवलोकन गराई जोखिम र सुरक्षित स्थानको कार्डबोर्डमा नक्साङ्कन गर्न लगाउने • विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरू समूहगत रूपमा न्युज प्रिन्ट वा चार्टपेपरमा लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने • सम्भावित दुर्घटना र त्यसको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका सम्वन्धमा समूहगत रुपमा भुमिका निर्वाह गर्न लगाइ छलफल गराउने • विपत्का अवस्थाहरू (हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढी पैह्रो) मा सुरिक्षत रहने तरिकाहरू सिमुलेसन गराई वा भिडियो सामग्री देखाएर समूह छलफल गराउदै प्रस्ट पारिदिने ।	• मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सरका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेख्न लगाएर • प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू अवलम्बन गर्ने तरिका बताउन लगाएर • जोखिमयुक्त र सुरक्षित स्थानहरूको नक्सा बनाउन लगाएर • विद्यालय र खेल मैदानमा सुरक्षित हुने उपायहरूको तालिका बनाउन लगाएर • सम्वन्धित दुर्घटना र त्यसको प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका अभिनय गर्न लगाएर • हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढी पैह्रोमा सुरिक्षत रहने तरिकाको सिमुलेसनको सहपाठी मूल्याङ्कन गर्न लगाएर ।	

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		- हुरीबतास, आगोलागी, भूकम्प र बाढि पैह्रो			
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	५.१ किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासा र सो प्रतिको संयमता ५.२ गर्भधारण - गर्भधारणको परिचय - अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतनको परिचय ५.३ गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र वर्गीकरण ५.४ रजस्वला चक्रको परिचय ५.५ महिनावारी - सरसफाइ व्यवस्थापन - पुनःप्रयोग हुने घरेलु प्याडको निर्माण र प्रयोग	• साथी समूहमा किशोरावस्थामा देखा पर्ने यौन जिज्ञासाहरूको अनुभव सुनाउन लगाउने र सोप्रति अपनाउनु पर्ने संयमतापूर्ण व्यवहारहरूको सूची तयार पार्न लगाउने • गर्भधारणको परिचय झल्काउने चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट अन्तरक्रिया गराउने • स्रोत शिक्षक कक्षा मार्फत अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धमा अन्तरक्रिया गर्न लगाउने • गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र यसका प्रकारका बारेमा जिज्ञासा बाकस तयार पारी जिज्ञासा राख्न लगाउने र साथी समूह र शिक्षकबाट जिज्ञासाको सम्वोधन हुने गरी छलफल गराउने • रजस्वला चक्रलाई प्राकृतिक पक्रियाका रूपमा स्वीकार्न मुद्रित वा श्रव्यदृश्य सामग्रीहरू अध्ययन गर्न लगाई प्राप्त निष्कर्ष साथी समूहमा आदानप्रदान गर्न लगाउने • तालिम प्राप्त वा जानकारहरूमार्फत महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने सक्ने प्याडको निर्माण गर्ने तरिकाको प्रदर्शन र प्रयोग गर्न तरिका अभ्यास गराउने ।	• किशोरावस्थाका यौन जिज्ञासा र सोप्रति अपनाउनु पर्ने संयमता भन्न लगाएर • गर्भधारण परिचय दिन लगाएर • अनिच्छित गर्भधारण र सुरक्षित गर्भपतनको अवधारणा प्रस्तुत गर्न लगाएर • गर्भ निरोधका साधनहरूको परिचय र प्रकारहरू बताउन लगाएर • रजस्वला चक्रका बारेमा वर्णन गर्न लगाएर • महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुनःप्रयोग हुने सक्ने प्याडको नमुना निर्माण गर्न लगाएर ।	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	६.१ शारीरिक कसरत - हात, पाखुरा, कुम, छाती, ढाड र पेटको कसरत ६.२ ड्रमको तालमा कवाजका आदेशहरूको अभ्यास (गोडाफाट,सतर्क, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ् दायाँ नजर, सिधा नजर, तितरवितर र छुट्टी)	• जिउ तताउने क्रियाकलापसँगै कक्षा सुरु गर्ने • हात, पाखुरा, कुम, छाती, ढाड र पेटको शारीरिक कसरत शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गर्न लगाउने • ड्रमको तालमा समूहमा कवाजका गोडाफाट, सतर्क, दायाँ फर्क, बायाँ फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि बढ्, दायाँ नजर, सिधा नजर, तितर वितर र छुट्टी कार्यहरूको पटक पटक अभ्यास गराउने ।	• शारीरिक कसरत र कवाजसम्बन्धी प्रश्नोत्तर • शारीरिक कसरत र कवाज प्रदर्शन गर्न लगाएर अवलोकन • विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेख राखेर ।	६
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	७.१ एथलेटिक्स - ३००० देखी ५००० मि. सम्मको दौड - रिले दौड (ब्याटन प्रयोग गरेर) - लङजम्पका चरणहरूको अभ्यास - हाइजम्प चरणहरूको अभ्यास - सटपटका चरणहरूको अभ्यास ७.२ साहसिक क्रियाकलापहरू - हावा र हिउँमा गरिने	• उपलब्ध ठाउँमा जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउँदै कक्षा शुरु गर्ने • लामो दौडका सिपहरू को परिचय दिने र शिक्षकले दौडने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउने • ब्याटन प्रयोग गरेर गरिने रिलेको अभ्यास गराउने • उफ्रने कार्य विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन दिँदै लङजम्प, हाइजम्प र सटपुटगर्ने तरिका शिक्षले प्रदर्शन गर्ने र सोहीबमोजिम बिद्यार्थीलाई अभ्यास गर्ने अवसर दिने • जिउ चिस्स्याउने कसरतहरूगरी कक्षा अन्त्य गर्ने • भिडियो वा चित्र सामग्री देखाएर छलफल	• विभिन्न किसिमका एथलेटिक्स सम्बन्धी क्रियाकलापहरू गर्ने चरणहरू बताउन लगाएर • विद्यार्थीद्वारा एकल र सामूहिक रुपमा खेल प्रदर्शन गर्न लगाई त्यसको अवलोकन गरेर • विद्यार्थीको प्रगति विवरणको अभिलेख राखेर • साहसिक	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		साहसिक क्रियाकलापको परिचय - हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको अवलोकन तथा अभ्यास - (बन्जी जम्पिङ, प्यारग्लाइडिङ, प्यरासुट, आइस स्केटिङ, आइस क्लाइम्बिङ) - नेपालमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यास	माध्ययमबाट साहसिक क्रियाकलाप र बन्जी जम्पिङ, न्यार्पटिङ प्यारागलाइडिङ, आइस स्केटिङ, आइस क्लाइम्बिङको परिचय दिने • सम्भव भएको वा उपलब्ध स्थानमा शिक्षकको उपस्थितिमा मात्र हावा र हिउँमा गरिकने साहसिक क्रियाकलापको अभ्यासमा सरिक गराउने • नेपलमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यासका सन्दर्भमा छलफल, प्रश्नोत्तर र व्याख्यान विधिको माध्यमबाट प्रस्ट पर्ने ।	क्रियाकलापकसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी विद्यार्थीको प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर • नेपलमा हावा र हिउँमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यासको सम्बन्धमा प्रतिबिम्बन गर्न लगाउर ।	
८.	खेलहरू	८.१ भलिबल • आधारभूत सिपहरू (ब्लकिङ, स्पाइक) • भलिबल खेलका नियमहरू ८.२ फुटबल • आधारभूत सिपहरू (ड्रिबलिङ, थ्रोइन, गोल किपिङ) • फुटबल खेलका साधारण	• नागबेली आकारमा दौडाउने र खेलको प्रकृति अनुसार हात, खुट्टा र ढाडको कसरत जस्ता जिउ तताउने क्रियाकलापहरू गराउने • उपलब्ध ठाउँअनुसार अर्धगोलाकार घेरामा राखी समूह समूहमा छलफल र सहभागिताको माध्ययमबाट सम्बन्धित खेलको सामान्य नियम र तरिका बताउने • सम्बन्धित कुनै चार खेल (भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खो खो र	• खेलाइएका विभिन्न खेलका साधारण नियमहरू तथा आधारभूत सिपहरूसम्बन्धी प्रश्नोत्तर गरेर • भलिबल, फुटबल, बास्केटबल, कबड्डी, खो खो र क्रिकेट मध्ये कुनै चारवटा खेलको	१४

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		नियमहरू ८.३ बास्केटबल • आधारभूत सिपहरू (पासिङ र सुटिङ) • बास्केटबल खेलका साधारण नियमहरू ८.४ कबड्डी खेलको आधारभूत सिपको अभ्यास र नियमहरू ८.५ खोखो खेलका आधारभूत सिपको अभ्यास र नियमहरू ८.६ क्रिकेटको आधारभुत सिपहरू को अभ्यास र नियमहरू **(कुनै चारओटा खेलहरू मात्र)**	क्रिकेट) आवश्यकताअनुसार क्रमशः ससाना समूहमा विभाजन गरी प्रर्दशन गर्ने • समूहलाई पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलाई सम्बन्धित कुनै चार खेलको आधारभूत सिपहरूको पालै पालो अभ्यास गर्न लगाउने • समूह विभाजन गरी प्रत्येक खेलको सामूहिक प्रतिस्पर्धाको अभ्यासमा सहभागी गराउने • शरीर चिस्याउने कसरत गरी कक्षा अन्त्य गर्ने ।	सिपहरू प्रदर्शन गर्न लगाई अवलोकन गरेर • विद्यार्थीको व्यक्तिगत फाइल बनाई प्रगति विवरणको अभिलेख राखेर ।	
९.	योग	९.१ योगका नियमको परिचय धारणा, ध्यान र समाधि ९.२ सुक्ष्म कियाको अभ्यास ९.३ प्राणायामको अभ्यास • भ्रामरी र भस्त्रिका ९.४ योगासान • सेतुबन्दासन • मकरासन	• योगका नियम धारणा, ध्यान र समाधिको परिचय दिदैं अभ्यास गराउने • सुक्ष्म कियाको अभ्यास गर्ने तरिका प्रर्दशन गरी सोही अनुसार अभ्यास गर्न प्रेरित गर्ने • भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने तरिका भिडियो वा चित्र सामग्रीमार्फत वा शिक्षकले प्रदर्शन गरी देखाउने र विद्यार्थीहरू लाई अभ्यासमा सहभागी गराउने	• योगका नियम धारणा, ध्यान र समाधिको परिचय दिन लगाएर • भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम र सेतुबन्दासन, मकरासन हलासनको अभ्यासमा विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेख राखेर	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		• हलासनको अभ्यास	• ठाउँअनुसार समूहमा सामेल हुने, पङ्क्ति वा ताँतीमा मिलेर बसेपछि योगका सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासन कार्यको शिक्षकले प्रदर्शन गरेर देखाउने • शिक्षकले प्रदर्शन गरेपछि विद्यार्थीलाई अभ्यासमा सरिक गराउने र अवलोकन गर्ने	• भ्रामरी र भस्त्रिका प्राणायाम र सेतुबन्दासन, मकरासन हलासनको अभ्यास गर्न लगाई अवलोकन गरेर ।	
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	१०.१ नेपाली कलाको परिचय १०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू - सन्तुलन, संयोजन र अनुपात (balance, Composition and proportion) को परिचय र प्रयोग १०.३ चित्र निर्माण - कपडासहितको एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरूको संयोजन गरी चित्र निर्माण (Still life with Drapery drawing) - मानव आकृतिका स्वरूपहरू (Humans forms drawing) को चित्र निर्माण - मानवीय संवेग (हर्ष	• हस्तकला र चित्रकलाबाट बनेका विभिन्न वस्तुहरू तथा चित्र वा भिडियो प्रदर्शन गरी कलाको परिचय दिने • नेपाली कला संस्कृतिबारे विद्यार्थीलाई समूह समूहमा छलफल गराउने • नजिकै रहेका कुनै ऐतिहासिक स्थलमा भ्रमण गराइ नेपाली कला एवम् शैलीको छलफल गराउने नेपाली कलाको परिचय दिने • नेपाली कलाको महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउने कलाका आधारभूत नियमबारे परिचय दिनुका साथै कलामा प्रयोग हुने पारिभाषिक शब्दावलीको जानकारी दिने (balance, composition, Proportion) • विभिन्न स्थिर वस्तुको साथमा कपडाका टुक्राका साथै गिलास, माटाको भाडा, फलफूल, कप जस्ता विभिन्न किसिमले राखी अवलोकन गर्न लगाउने र ती वस्तुको चित्र कोर्न लगाउने • मानव आकृतिका आधारभूत स्वरूपहरूको	• नेपाली कलाको परिचय दिन लगाएर • नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा प्रचलित कलाका विविध प्रकार एवम् शैलीको परिचय दिन लगाएर • कलाका आधारभूत नियमहरू बताउन लगाएर • कलाका आधारभूत नियमहरूको प्रयोगको अवलोकन गरेर • स्थिर वस्तुका चित्र निर्माण गरेको अवलोकन गरेर • मानव आकृतिका आधारभूत स्वरूपहरूको चित्र रचना गरेको	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक आदि) लाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र तयार गरी उपयुक्त रङ भराइ	चित्र रचना (Human forms drawing) गर्ने तरिका श्रव्यदृश्य सामग्री र शिक्षक स्वयम्ले प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक जस्ता मानवीय संवेग) लाई चित्रमा प्रतिबिम्बन गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र अभ्यास गराउने ।	अवलोकन गरेर मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक जस्ता मानवीय संवेग) को चित्र बनाएको अवलोकन गरेर ।	
११.	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	११.१ कार्भिङ विधिबाट नमुना निर्माण (काठ/ ढुङ्गा/माटो) ११.२ माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण (Simple ११.३ उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण	• चित्र वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी कार्भिङ विधि (carving) विधिको परिचय दिने र यो विधिबाट बनाइएका नमुनाहरू प्रदर्शन गर्ने तथा काठ/ढुङ्गा/माटो मध्ये उपलब्ध वस्तुमा कार्भिङ गरी नमुना तयार गर्न लगाउने • माटाबाट साधारण मूर्तिहरू निमार्ण गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई समूह वा एकल रूपमा निर्माण गर्न लगाउने • स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने वस्तुहरू (माटो, ढुङ्गा, काठ, कागज, गेडागुडी, सिन्का, फलामका लचकदार तार, सिसा तथा चुराका टुक्रा, कपास आदि) को अवलोकन तथा सङ्कलन गरी मन पर्ने वस्तुको नमुना निर्माण गर्न लगाउने, नमुना प्रदर्शन गर्ने ।	• कार्भिङ विधिबाट काठ/ढुङ्गा/माटामा बनाएको नमुना अवलोकन गरेर • माटाबाट साधारण मूर्तिको निर्माण गरेको अवलोकन गरेर • स्थानीय स्तरमा उपलब्ध तथा खेर गएका वस्तुहरू को प्रयोग गरी अपेक्षित वस्तुको नमुना बनाएको अवलोकन गरेर ।	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
१२.	गायन र वादन	१२.१ सङ्गीत - मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्व - सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको परिचय (सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीत) १२.३ गायन र वादन - कक्षागत गीत - हार्मोनियम/किबोर्ड वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने अभ्यास - आफुले सिकेका गीतहरूमा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास - दादरा र कहरवासहित रुपक वा झपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाद्य बजाउने अभ्यास - भ्याउरे, ख्याली,	• सङ्गीतको परिचय दिने र मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्व सम्बन्धमा छलफल गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीतको नमुना प्रदर्शन वा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी अर्थ बताउने • कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लयमा हाउभाउसहित शिक्षकले गाउने, शिक्षक र विद्यार्थी सँगसँगै गाउने र विद्यार्थीहरूलाई समूह तथा एकलमा गाउन लगाउने • सिकेका गीतहरूलाई हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने अभ्यास गराउने • कुनै स्थानीय गीत वा राष्ट्रिय गीत पहिचान गर्न लगाउने र तिनीहरूलाई लय, ताल र हाउभाउसहित गाउन लगाउने र शिक्षकले आवश्यकताअनुसार प्रयोगात्मक पक्षमा सहयोग गर्ने • हार्मोनियम वा किबोर्डमा हुने Major scale/ minor स्केलको सामान्य परिचय दिने • सिकेका गीतहरू मा Major scale/ minor स्केलको सामान्य अभ्यास गराउने • दादरा (धाधीनाधातुना) र कहरवा (धागेनति नकधींना) सहित रूपक र झपतालको गीत	• सङ्गीतको परिचय दिन लगाएर • मानव जीवनमा संगीतको महत्व बताउन लगाएर • सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीतको अर्थ बताउन लगाएर • कक्षागत गीत गाएको अवलोकन गरेर • सिकेका गीतहरूलाई हारमोनियम/किबोर्ड मा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाएको अवलोकन गरेर • सिकेका गीतहरू मा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर • दादरा र कहरवासहित रूपक वा झपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाद्य बजाएको	१०

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		समला र सेलो तालको अभ्यास - स्थानीय लोकबाजाहरू (कुनै एक सुर बाजा र दुईओटा ताल बाजा) बजाउने अभ्यास	र धुनहरू मा तालवाद्य बजाउने सामान्य अभ्यास प्रदर्शन गर्ने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • झ्याउरे (धीनति नाधींना), ख्याली (धिंऽनति नकधिंना), समला (ताङती ताक धिंताङ) र सेलो (ताक धुम धुम ऽ) तालको आफ्नो ठाउँअनुसारका बोल र मात्राको पहिचान गराउने र बजाउने सामान्य अभ्यास गराउने • स्थानीय रूपमा प्रचलित बाजाहरूको सूची तयार पार्न लगाउने र तीमध्ये कुनै एक सुर बाजा (बाँसुरी वा अन्य कुनै) र दुईओटा ताल बाजा बजाउने तरिका प्रदर्शन गर्ने/गर्न लगाउने र विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने ।	अवलोकन गरेर • झ्याउरे, ख्याली, समला र सेलो तालमा बज्ने बोलहरूको तालवाद्यमा बजाएको अवलोकन गरेर • स्थानीय लोकबाजाहरू बजाएको अवलोकन गरेर ।	
१३.	नृत्य र अभिनय	१३.१ नृत्य - शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्व १३.२ मुद्रा - हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउ, भावसहित नृत्य	• नृत्यको विभिन्न दृश्यहरू प्रदर्शन गरी परिचय दिन लगाउने र थप पृष्ठपोषण दिने • शास्त्रीय तथा परम्परागत, लोक र आधुनिक गरी नृत्यसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट प्रदर्शन गर्ने र यिनीहरूको परिचय दिने • उल्लिखित नृत्यका प्रकारहरूको महत्व सम्बन्धमा छलफल गराउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने • नृत्यका लागि आवश्यक पर्ने अङ्ग,	• नृत्यको परिचय दिन लगाएर • शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्व बताउन लगाएर • हस्त मुद्राहरूको प्रयोगद्धारा नृत्य गरेको अवलोकन गरेर	६

क्र. सं.	विषयवस्तुको क्षेत्र/एकाइ	विषयवस्तु र विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	सिकाइ सहजकिरण क्रियाकलाप	सम्भावित मूल्याङ्कन प्रक्रिया	कार्य घण्टा
		१३.३ लोक नृत्य - कुनै एक विशेष लोक नृत्य अभ्यास (झ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली) १३.४ अभिनय - अभिनयका प्रकारको परिचय - कुनै चरित्रलाई लिएर नमुना अभ्यास (स्थानीय वेशभूषासहित	प्रत्यङ्ग र उपाङ्ग तथा हस्त मुद्राको जानकारी दिने र नमुना प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई अभ्यास गराउने • गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका गीतहरूमा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य अभ्यास गराउने • विद्यार्थीलाई मन पर्ने कुनै एक विशेष लोकनृत्य (झ्याउरे वा सोरठी वा सेलो, ख्याली) नृत्य गर्ने तरिका बताउन लगाउने र अभ्यास गराउने • आङ्गिक, वाचिक, आहार्य र सात्त्विक अभिनयको परिचय दिने र नमुना अभ्यास प्रदर्शन गर्ने, गराउने • स्वास्थ्य तथा शारीरिक वा अन्य विषयको कुनै घटनालाई लिएर अभिनय गर्ने, गर्न लगाउने • विद्यार्थीलाई कुनै एक वा मिश्रित अभिनय (स्थानीय वेशभूषासहित) प्रदर्शन गर्न लगाउने र आवश्यक पृष्ठपोषण दिने	• गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका गीतहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित नृत्य गरेको अवलोकन गरेर • आफूलाई मन पर्ने कुनै एक विशेष लोक नृत्यको अभ्यास गरेको अवलोकन गरेर • अभिनयको प्रकारको परिचय दिन लगाएर • अभिनय प्रदर्शन गरेको अवलोकन गरेर ।	

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका लागि सम्भावित प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यका क्रियाकलाप

कक्षा ६

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१. ज्ञानेन्द्रियहरूको चित्र कोरेर वा चित्र सङ्कलन गरी टाँसेर एल्बम तयार गर्ने २. धागो, कपास, रड, कुट कागजलगायतका स्थानिय सामग्री प्रयोग गरी अस्थिपञ्जर प्रणाली र मांसपेशी प्रणालीको नमुना बनाउने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वाथ्य	३. समुदायमा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरू वा स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाहरूको सङ्केत जनाउने चित्र वा उपलब्ध सामग्रीहरू सङ्कलन गर्ने वा चित्र कोर्ने वा एलबम तयार पार्ने ४. स्वास्थ्य सन्देश तथा विज्ञापनले स्वस्थ्यकर व्यवहारमा पार्ने प्रभावहरू शीर्षकमा आलेख वा निबन्ध लेख्ने अथवा अनुभव वा विज्ञापन, नारा तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ५. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो समुदायको वातावरण प्रदूषणले मानव स्वास्थमा पार्ने असरहरूको अवलोकन तथा सोधखोज गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने ६. किशोर किशोरीले तनाव र चिन्ता हटाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरू लेख तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ७. लागु पदार्थले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूसम्बन्धी सामूहिक रुपमा कक्षाकोठामा नाटक प्रदर्शन वा अभिनय गर्ने र त्यसको अभिलेख तयार गर्ने ८. धूमपान, मद्यपान र लागुपदार्थ विरुद्ध जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड सामूहिक रूपमा तयार गरी नारा प्रदर्शन गर्ने र अभिलेख राख्ने
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	९. आफनो घर तथा समुदायका उपलब्ध खानेकुरालाई शक्ति दिने, शरीर वृद्धि गर्ने तथा शरीर रक्षा गर्ने आधारमा वर्गीकरण तालिका तथा नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्ने १० सामूहिक रूपमा जङ्क फुडले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने बेफाइदा शीर्षकमा कथा वा घटना वा गीत तयार पारी अभिनय गरेर देखाउने वा जङ्क फुड नखानका लागि प्रतिबद्धता पत्र लेखेर प्रस्तुत गर्ने

<table>
<tr><th>क्र.सं.</th><th>क्षेत्र/एकाइ</th><th>प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य</th></tr>
<tr><td>४.</td><td>रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार</td><td>११. दूषित खाना र पानीको माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको रोकथाममा समुदायले अवलम्बन गरेका उपायहरू सम्बन्धमा अवलोकन तथा सोधखोज गरी कक्षामा सामूहिक छलफल गरी निष्कर्षलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने
१२ रक्तस्राव, घाउचोटपकको प्राथमिक उपचारका उपायहरू जोडीमा पालैपालो अभिनय र प्रर्दशन गर्ने
१३. उल्लिखित दुर्घटनाका सुरक्षाका उपायहरू र प्राथमिक उपचारका तरिकाको तालिका भरी प्रस्तुत गर्ने
<table>
<tr><th>दुर्घटनाहरू</th><th>सुरक्षाका उपायहरू</th><th>प्राथमिक उपचार</th></tr>
<tr><td>कुकुरले टोक्नु</td><td>१
२
३</td><td>१
२
३</td></tr>
<tr><td>पानीमा डुब्नु</td><td>१
२
३</td><td>१
२
३</td></tr>
<tr><td>विद्यालय तथा खेलमैदानमा हुने र्दुघटनाहरू</td><td>१
२
३</td><td>१
२
३</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>५.</td><td>यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य</td><td>१४. किशोरावस्थाका परिवर्तनहरू र तिनको व्यवस्थापनका उपायहरू शीर्षकमा स्रोत व्यक्ति वा विज्ञसँग अन्तरक्रिया गरी लेख तयार गर्ने
१५ विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छताका लागि आवश्यक सामग्रीको उपलब्धता भए नभएको अवलोकन गरी सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने
१६. महिनावारीको समयमा अपनाउनु पर्ने स्वास्थ्यकर व्यवहार शीर्षकमा निबन्ध वा आलेख लेखेर प्रस्तुत गर्ने</td></tr>
<tr><td>६.</td><td>शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज</td><td>१७. विद्यालयको प्रार्थना समय तथा शारीरिक विषयको कक्षामा नियमाअनुसार शारीरिक कसरत र कवाजको क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने</td></tr>
<tr><td>७.</td><td>एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू</td><td>१८. छोटो दुरीको दौड प्रतियोगिता आयोजना गर्ने र दौडमा सहभागी हुने
१९. लङजम्प र हाइजम्पका आधारभूत नियमहरू को अनुसरण गरी कार्य प्रदर्शन गर्ने
२०. नजिकैको खोला, नदि, उकालो ओरालो, जंगलमा आदि स्थानमा गर्न सकिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी हुने र अनुभूतिलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने</td></tr>
</table>

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
८.	खेलहरू	२१. भलिबलका आधारभूत सिपहरूको प्रयोग गरी भलिबल खेल प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य) २२. फुटबल खेलका आधारभूत सिपहरू (किकिङ, ड्रिब्लिङ, र ट्रयापिङ) को प्रयोग गरी फुटबल खेल प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य) २३. बास्केटबल खेलका लागि आवश्यक नियमहरूको प्रयोग गरी बास्केट बल खेल प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य) २४. कबड्डी वा खो खो प्रतियोगिता आयोजना गरी प्रदर्शन गर्ने (सामूहिक कार्य)
९.	योग	२५. अनुलोम विलोम, सूक्ष्म योग, भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको प्रदर्शन गर्ने र अनुभूतिलाई प्रतिवेदनमार्फत प्रस्तुत गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	२६. आफूलाई मनपर्ने वस्तु (फलफूल, गिलास, टेबल आदि) र मानव आकृतिको दुई आयामिक/त्रिआयामिक एक एकओटा चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्ने २७. आफूलाई मनपर्ने कुनै दुईओटा वस्तु (बल, स्याउ, गाजर, मुला, फर्सी वा अन्य) को छाया (light, mid and dark) कोरी प्रदर्शन गर्ने २८. प्राथमिक रङहरू (पहेंलो, रातो र निलो) को मिश्रण गरी द्वितीय रङ (हरियो, सुन्तला र प्याजी रङ) तयार गर्ने वा स्थानीय वस्तुहरू (बेसार, हरियो घाँसपात, फूल, कमेरो माटो) बाट विभिन्न किसिमका रङहरू तयार गर्ने
११.	छपाइ, माटोका काम, कोलाज र निर्माण	२९. आलु वा मुला वा अन्य यस्तै उपलब्ध वस्तुलाई काटेर काटिएको भागको सतहमाथि चक्कु वा अन्य उपकरणको प्रयोग गरी बुट्टा वा आकृति बनाएर रिलिफ विधिबाट छपाइ गर्ने ३०. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटीबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा वस्तुको नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने ३१. आफूलाई मन पर्ने बस्तुको चित्र कोर्ने र उक्त चित्रमा गम वा फेबिकोलले उपयुक्त वस्तुहरू (कपास, काठ, सिन्का, अन्नहरू , दालहरू, ढुङ्गा, कागज, चुरा वा उपलब्ध अन्य वस्तुहरू) टाँसेर कोलाजको नमुना तयार गरी प्रदर्शन गर्ने
१२.	गायन र वादन	३२. कक्षागत गीत/लोकगीतलाई लय, ताल र हाउभाउसहित गाउने ३३. हार्मोनियम/किबोर्डमा वा स्थानीय स्तरमा उपलब्ध कुनै एउटा सुरबाजामा आफूले सिकेको कुनै एउटा गीत बजाउने ३४. झ्याउरे (धिक ति नाधिना) र ख्याली (धिं फत् ताङ तक् धिं धिं ताङ) तालको बोलहरू प्रयोग गरी मादलबाट बजाउने ३५ स्थानीय लोकबाजाहरू मध्ये आफूले जानेको कुनै एउटा ताल वाद्य बजाउने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१३	नृत्य र अभिनय	३६. गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका लोक गीतहरू मा हाउभाउ र उपयुक्त मुद्रासहित (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ मध्ये मिल्दो मुद्रा) नृत्य अभ्यास गर्ने ३७. कक्षा ६ को पाठ्यपुस्तकमा रहेका विभिन्न विषयवस्तुहरूमध्ये कुनै घटनालाई लिएर एकल तथा समूहमा अभिनय (आकस्मिक दुर्घटना भई प्राथमकि उपचार गरेको वा विभिन्न वेशभूषामा सजिएर नृत्य गरेको गर्ने

कक्षा ७

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१ पाचन प्रणालीको चित्र वा नमुना (उपलब्ध वस्तु जस्तै : माटो वा पिठो वा प्लास्टिक वा अन्य उपयुक्त वस्तु) बनाई प्रदर्शन गर्ने २. धागो, रङ , कुट कागज, प्लास्टिकको पाइप, रबर, बेलुन आदि लगायतका स्थानीय सामग्री प्रयोग गरी श्वासप्रश्वास प्रणालीको नमुना बनाइ प्रस्तुत गर्ने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	३. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र स्वयंसेविकासँग भेटघाट गरी उनीहरूले गरेका कामहरू र सेवाहरूका बारेमा सोधखोज गरी प्रतिवदेन तयार गर्ने ४. उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको पोस्टर ब्यानर तयार गरी र्‍याली गर्ने र प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ५. घर, विद्यालय वा समुदायमा हुने ठोस फोहोरमैलाहरूलाई कुहिने र नकुहिने भाडामा राखी कुहिने वस्तुहरू बाट कम्पोस्ट मल तयार गर्ने ६. आफ्नो जीवनको भावी लक्ष्य लेखेर समूहका कक्षाका साथी र अभिभावकलाई प्रस्तुत गर्ने र अभिलेखीकरण गर्ने ७. लागु पदार्थको दुर्व्यसनबाट टाढा रहने उपायहरू शीर्षकमा निबन्ध वा संवाद लेखेर प्रस्तुत गर्ने
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	८. स्थानीय तहमा उत्पादन हुने खानेकुराहरूको प्रयोग गरी सन्तुलित भोजनको नमुना तयार गरी प्रर्दशन गर्ने ९. कक्षाकोठामा साथीले प्रयोग गर्ने गरेका विषादीरहित पोषणयुक्त खाजाको सूची समावेश गरी फुड डायरी तयार पार्ने
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	१०. दूषित हावा र सङ्क्रमित लुगाफाटाका माध्यमबाट सर्ने रोगहरूको रोकथामका उपायहरू छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने ११. प्राथमिक उपचार बाकसको नमुना निर्माण गरी प्रर्दशन गर्ने १२. सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने उपायहरू को नमुना प्रर्दशन गर्ने

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	१३. लैङ्गिक पहिचान र यौनिक अभिमुखीकरणसम्बन्धी स्वअध्यय सामग्री अध्ययन तथा इन्टरनेटबाट खोजी गरी प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने १४. महिनावारीसम्बन्धी भ्रम र अन्धविश्वासहरू अभिभावक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, विज्ञसँग छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने १५. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा किशोर किशोरीको भूमिकासम्बन्धी सोधखोज तथा स्रोतसामग्रीको अध्ययन गरी उक्त शीर्षकमा कविता वा गीत वा निबन्ध लेखी प्रस्तुत गर्ने
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	१६. कक्षाकोठा र विद्यालयमा गरिएका शारीरिक कसरत र कवाजको कियाकलापहरू का तस्वीरहरू सङ्कलन प्रर्दशन गर्ने
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	१७. मध्यम दुरीको दौड वा रिलेमध्ये कुनै एकको आयोजनामा सहभागी हुने र प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने १८. विद्यालयको अतिरिक्त क्रियाकलाप कार्यक्रममा लङजम्प वा हाइजम्प वा सटपुटमध्ये कुनै एकको आधारभभूत सिपहरूको प्रर्दशन गरी देखाउने १९. शिक्षकको निगरानीमा नजिकैको खोला, नदी पोखरी, ताल, वा स्विमिङ पुल आदि जस्ता पानीमा गर्न सकिने साहसिक क्रियाकलापमा सहभागी भई प्रदर्शन गर्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
८.	खेलहरू	२०. भलिबल वा फुटबल वा बास्केटबल वा क्रिकेट खेलमध्ये कुनै दुईको प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भई नियमहरूको अनुसरण गरी खेल प्रदर्शन गर्ने २१. आफनो विद्यालय वा समुदायका साथीहरूबिचमा कबड्डी वा खो खो खेल खेल्ने प्रतियागिताको आयोजना गरी खेल खेल्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
९.	योग	२२. अनुलोम विलोम, सूक्ष्म योग, भुजङ्गासन, धनुरासन र मण्डुकासनको नियमअनुसार कार्यसम्पादन गर्ने, परिवारका सदस्यलाई अभ्यास गराउने र आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरू को अनुभवहरूलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	२३. बाकस, बल, फलफूल, गाग्री, किताब वा अन्य उपलब्ध वस्तुको अवलोकन गरी बस्तुको छायालाई क्रस ह्याचिङ् विधिबाट चित्र कोर्ने (कुनै एउटा) २४. मानिस, जनावर र चराको एक एकओटा चित्र कोर्ने र रङको तापक्रम मिलाई चित्र प्रदर्शन गर्ने
११.	छपाइ, माटोका काम, कोलाज र	२५. कुनै एउटा वस्तु (काठ, मुला, आलु आदि) लाई काटेर त्यसको सतहमा बुट्टा बनाई छपाइ गर्ने वा बिरुवाको पात, आलु, मुला, काठलाई काटेर त्यसको

सि.नं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
	निर्माण	सतहमा रङ छर्केर छपाइ (Surface print) गरी प्रदर्शन गर्ने २६. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटीबाट माटाबाट कुनै एउटा साधारण भाडा (गिलास, घैटो, थाली आदि) को नमुना निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने २७. कपडा, काठ, कागज वा उपलब्ध अन्य वस्तुको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने वस्तुको मिक्स मेडियाबाट कोलाज तयार गरी प्रदर्शन गर्ने
१२.	गायन र वादन	२८. कक्षागत गीत, कुनै एक स्थानीय गीत र एउटा स्वदेशगान (राष्ट्रिय गीत) लाई लय, ताल, स्वर र हाउभाउसहित गाउने २९. हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै एक सुर बाजामा कुनै एक स्थानिय गीत र कुनै एक राष्ट्रिय (स्वदेशगान) गीत बजाउने ३०. दादरा (धाधिना धातुना) र कहरवा (धागेनति नकधिना) तालमा आफूले सिकेका सरगम (सारेगम) को अभ्यास गर्ने ३१. स्थानीय स्तरमा बजाइने कुनै एक स्थानीय बाजालाई तालमा बजाउने
१३.	नृत्य र अभिनय	३२. गायन र वादनसम्बन्धी कक्षामा सिकेका तालहरू मा हाउभाउ र मुद्रासहित (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ वा अन्य मुद्रामध्ये मिल्दो मुद्रा) नृत्य गर्ने ३३. स्थानीय स्तरमा मनाइने संस्कृतिअन्तर्गत कुनै एउटा संस्कृति झल्कने शृङ्गार, वेशभूषायुक्त नृत्य/अभिनय प्रदर्शन गर्ने

कक्षा ८

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
१.	मानव शरीर	१. रङ, कागज, गम, कैंची वा माउन्ट कटर, पिठो वा माटो वा क्ले प्रयोग गरी मूत्र प्रणालीको नमुना तयार प्रदर्शन गर्ने २. ड्रइङ पेपरमा स्त्री तथा पुरुष प्रजनन प्रणालीको चित्र कोरी प्रदर्शन गर्ने
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	३. शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा आआफ्नो समुदायको अवलोकन भ्रमण गरी सामुदायिक स्वास्थ्य समस्या र समाधानका उपाय शीर्षकमा तलको ढाँचामा प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने (क) समुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू : (ख) वर्तमान अवस्थामा आउनुका कारणहरू (ग) संरक्षणका उपायहरू : (घ) निष्कर्ष ४. पूर्ण सरसफाइको अवधारणा व्यक्त हुने खालको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्ने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
		५. तनाव, चिन्ता र मानसिक कुण्ठाको व्यवस्थापनका उपायहरू शीर्षकमा आफना अनुभव र भोगाइलाई लेख रचना तयार गरी प्रस्तुतीकरण गर्ने ६. कन्भर्सन डिस्अर्डरको उचित व्यवस्थापनका उपायहरू सम्बन्धमा सवाद लेखन गरी अभिनय गर्ने ७. लागुपदार्थ दुर्व्यसनको नियन्त्रणसम्बन्धी पोष्टर निर्माण गरी प्रस्तुत गर्ने
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	८. कुपोषणजन्य रोग र खाद्य मिसावटको असरहरू शीर्षकमा सामूहिक रूपमा छलफल गरी सामूहिक प्रतिवेदन तयार गरी प्रस्तुत गर्ने
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	९. टन्सिल र फ्यारेन्जाइटिस रोगको कारण र रोकथामका उपायहरूका पोस्टर पम्पलेट तयार गर्ने १०. विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थानहरूको पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्ने ११. विपदको अवस्थामा सुरिक्षत रहने तरिकाहरू अभिनय गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	१२. महिला स्वयमसेसवकालाई समूहिक रूपमा भेटेर गर्भ निरोधका साधनहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूको कार्य तालिका तयार गरी प्रस्तुत गर्ने १३. शिक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा अन्य स्रोत व्यक्तिको सहयोगमा महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनको लागि पुनःप्रयोग हुने घरेलु प्याडको नमुना निर्माण गरी प्रर्दशन गर्ने
६.	शारीरिक कसरत (पी.टी.) र कवाज	१४ विद्यालय प्रार्थना समय, शारीरिक शिक्षाको कक्षामा समूहमा मादल, संगित वा ड्रमको तालमा पालैपालो प्रत्येक दिन कवाज तथा शारीरिक कसरतको अभ्यास र प्रदर्शन गर्ने
७.	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	१५. लामो दुरीको दौड वा रिले दौडको प्रतियोगीतामा सहभागी भई दौड्ने र प्रगतिको अभिलेख राख्ने १६. लङजम्प, सटपुट र हाइजम्पका सिपहरू र नियमहरू को प्रयोग गरी प्रदर्शन गर्ने र प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने
८.	खेलहरू	१७. भलिबल वा फुटबल खेल खेल्ने नियमहरू अवलम्बन गरी फुटबल खेल खेल्ने र समूहगत प्रगतिको अभिलेखीकरण गरी प्रस्तुत गर्ने १८. बास्केटबल, क्रिकेट, कबड्डी र खो खो खेलमध्ये कुनै तीनओटा खेलहरू प्रदर्शन गरी समूहगत प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्ने
९.	योग	१९. भ्रामरी, भस्त्रिका प्राणायाम, सेतुबन्दासन, मकरासन र हलासनको योगाभ्यास गर्ने र अनुभूतिलाई समेटी प्रतिवेदन तयार गर्ने
१०.	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	२०. उपलब्ध विभिन्न स्थिर वस्तुको साथमा कपडाका टुक्राका साथै गिलास, माटाका भाडा, फलफूल, कप जस्ता विभिन्न किसिमले राखी अवलोकन गर्ने र ती वस्तुको चित्र कोर्ने

क्र.सं.	क्षेत्र/एकाइ	प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य
		२१. मानवीय संवेगको अभिव्यक्ति (हर्ष विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक) लाई चित्रमा कोरेर प्रदर्शन गर्ने
११.	छपाइ र निर्माण	२२. काठ वा ढुङ्गा वा माटोमा कार्भिङ विधि (कुदेर वा खोस्रेर) बाट विभिन्न आकृति निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने २३. गिर्खा नभएको, लचिलो कालीमाटी वा क्लेबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा साधारण मूर्तिको निर्माण गर्ने
१२	गायन र वादन	२४. कक्षागत गीतलाई उपयुक्त लय, ताल र हाउभाउसहित गाउने २५. सिकेका कुनै एउटा गीतलाई हार्मोनियम/किबोर्डमा वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने २६. झ्याउरे/समला/सेलो/दादरा/कहरवा/रूपक/झपताल बोलहरूको तालवाद्यमा बजाउने २७. स्थानीय लोकबाजाहरूमध्ये कुनै एक सुर बाजा र एक ताल बाजा बजाउने
१३	नृत्य र अभिनय	२८. हस्त मुद्राहरू (पताक, शिखर, सूची, अलपदम, कपोत, उत्सङ वा अन्य मुद्रा मध्ये मिल्दो मुद्रा) प्रयोग गरी कुनै एउटा लोकगीतमा हाउभाउसहित नृत्य गर्ने २९. आफूलाइ मन पर्ने कुनै एक विशेष लोक नृत्य गर्ने (झ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली वा अन्य कुनै एक) ३०. वाचिक (बोलेर), आङ्गिक (अङ्ग, प्रत्यङ्ग वा उपाङ्ग चलाएर), आहार्य (शृङ्गार पटार भएर) र सात्विक (हाँसो, आसु, पसिना निकालेर) मध्ये कुनै एक अभिनयको प्रदर्शन गर्ने

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्य विषयवस्तुको प्रकृति, स्रोतसाधनको उपलब्धता र उपयुक्तताका आधारमा व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा गर्न सकिने छ। यी कार्यहरूलाई कार्य सम्पादनपश्चात् कक्षाकोठामा प्रस्तुतीकरण गनुपर्ने छ। प्रस्तुतीकरण मौखिक, लिखित वा कम्प्युटर प्रविधिको प्रयोग गरी गर्न सकिने छ।

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यको प्रतिवेदन ढाँचा

परियोजना/प्रयोगात्मक कार्यको प्रतिवेदन ढाँचा सामान्यतया देहायबमोजिम हुने छ :

शीर्षक :

उद्देश्य :

प्रयोग गरिएको सामग्री :

सम्पादन गरिएको कार्य वा कार्य विधि	मुख्य सिकाइ

५. सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया र विधि

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला जीवनोपयोगी तथा व्यावहारिक विषय भएकाले यस विषयको सहजीकरण गर्दा बालबालिकाहरूको अन्तरनिहित प्रतिभा र सिर्जना प्रस्फुटन हुने गरी सहयोगात्मक तथा सहकार्यात्मक विधिको अवलम्बन गर्नुपर्दछ। बहुबौद्धिकताको सिद्धान्तअनुसार दृश्यात्मक, साङ्गीतिक, शारीरिक गतिशीलता, प्राकृतिक, अन्तरवैयक्तिक जस्ता पक्षहरूको विकास हुने गरी क्रियाकलापहरूको चयन गरी सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ। सिकाइ सहजीकरण गर्दा सामग्रीका रूपमा वास्तविक ठोस वस्तुहरू, श्रव्य सामग्रीहरू, दृश्य सामग्रीहरू र श्रव्यदृश्य सामग्रीहरूको साथै नवीनतम प्रविधिहरूको समेत प्रयोग गरी विद्यार्थीकेन्द्रित विधि र तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ। यस पाठ्यक्रममा संलग्न सिकाइ उपलब्धिहरूलाई सहज रूपमा विद्यार्थीहरूमा हासिल गराउनका लागि स्वतन्त्र, निर्देशित र सामूहिक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्ने गरी सहजीकरण गर्न शिक्षकले पथप्रदर्शक, निर्देशक, प्रेरणादायी र सहजकर्ताको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षणमा विद्याथीहरूलाई सक्रिय बनाएर विद्यार्थीलाई 'गरेर सिक्ने' अवसरहरू प्रदान गर्नुपर्दछ।

विषयवस्तुको अवधारणा विकास गर्दा वा विषयवस्तु सुरु गर्दा कुनै वस्तुको चित्र, उदाहरण, विद्यार्थीका अनुभव, घटना इत्यादिबाट सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ। यसमा बालबालिकाहरूको पूर्वअनुभवलाई पनि विचार गरी अधिकतम सिकाइका लागि विषयवस्तु सुरु गर्दा विद्यार्थीलाई व्यक्त गर्ने, छलफल गर्ने, सोच्ने, अभ्यास गर्ने, सञ्चार गर्ने, आफ्नो परिवेश तथा अनुभवसँग तुलना गर्ने जस्ता अवसर प्रदान गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ। विद्यार्थी सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा विषयगत ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति तथा सक्षमताका साथै विभिन्न किसिमका जीवनोपयोगी सिपहरू सिक्ने अवसर प्राप्त हुनुपर्दछ। विद्यार्थीले यस्ता जीवनोपयोगी सिपहरू प्राप्त गर्न सक्ने गरी सिकाइ क्रियाकलापको संयोजन गर्नुपर्छ। विद्यार्थीको परीक्षण तथा मूल्याङ्कनलाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापको अभिन्न अङ्गका रूपमा समावेश गरी सिकाइ सुधार र विकासका लागि निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने माध्यमका रूपमा विकास गर्नुपर्दछ। प्रत्येक विद्यार्थीलाई उच्चस्तरको सिकाइ सक्षमता प्राप्त गरी क्रमशः माथिल्लो स्तरमा जान सक्ने बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ। कुनै पाठ तथा एकाइ शिक्षणपश्चात् प्राप्त गर्नुपर्ने उपलब्धिमा आधारित भई विद्यार्थीको परीक्षण गर्ने र परीक्षणको नतिजाका आधारमा सिकाइमा कमजोर देखिएका विद्यार्थीलाई सुधारात्मक सिकाइ क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूकै गतिमा सिकाइ गर्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ।

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला सहजीकरण गर्न तपसिलका विधि, रणनीति, तरिकाहरू अवलम्बन गर्न सकिनेछ। छनोट गरिएका विधि, रणनीति, तरिकाहरू, प्रक्रिया तथा क्रियाकलापहरूमा सबै विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाउने, सहभागी बनाउने, गरेर तथा छोएर वा चलाएर सिक्ने र सिर्जनात्मकताको अभिवृद्धि हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ।

सिकाइ सहजीकरणका विधिहरू	सिकाइ सहजीकरणका तरिका तथा रणनीतिहरू
१. प्रयोगात्मक विधि	१. सोच्ने जोडी बनाउने र अनुभव आदानप्रदान गर्ने
२. प्रदर्शन विधि	२. मस्तिष्क मन्थन
३. छलफल विधि	३. ग्राफिटी
४. प्रश्नोत्तर विधि	४. जिग्स
५. समस्या समाधान विधि	५. तातोकुर्सी
६. स्थलगत भ्रमण विधि	६. ग्यालरी हिडाइ
७. परियोजना विधि	७. KWL
८. भूमिका निर्वाह तथा अभिनय विधि	८. राउन्ड टेबुल
९. कथाकथन विधि	९. परस्पर शिक्षण
१०. व्याख्यान विधि	१०. द्रुत लेखन

६. विद्यार्थी मूल्याङ्कन

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको सुनिश्चत गर्न आन्तरिक र बाह्य मूल्याङ्कन अवलम्बन गरिने छ। आन्तरिक मूल्याङ्कनको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीले सम्पादन गरेका कार्यहरूको निरन्तर लेखाजोखा र पृष्ठपोषणका माध्यमबाट विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्नु हो । सिकाइका लागि गरिने यस्तो आन्तरिक मूल्याङ्कन शिक्षण सिकाइ प्रक्रियाको अभिन्न अङ्गका रूपमा रहनुपर्दछ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न औपचारिक तथा अनौपचारिक तरिका प्रयोग गर्न सकिनेछ। आन्तरिक मूल्याङ्कनमा कक्षा क्रियाकलाप, विद्यार्थीका कार्य तथा कार्यसम्पादनको अवलोकन, गृहकार्य, परियोजना कार्य, मौखिक तथा लिखित कार्य, एकाइ तथा त्रैमासिक परीक्षाहरू, स्व तथा सहपाठी मूल्याङ्कनलगायतका साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा मुख्य सिकाइ उपलब्धि हासिल गरेको सिकाइ स्तरको लेखाजोखा गर्न विद्यार्थीका कार्य तथा समस्या समाधानको अवलोकन, कार्य सम्पादनमा सहभागिता र सक्रियता, मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर, कक्षा तथा एकाइ परीक्षा, व्यवहार अवलोकनलगायतका तरिका प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि रुजुसूची, श्रेणी मापन, रुब्रिक्सलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम, विभिन्न तहका सिकाइ क्षमता मापन गर्ने प्रश्नहरू, व्यावहारिक समस्यालगायत कक्षा सहभागिता, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य आदिमा विद्यार्थीको सहभागिता र हासिल गरेको सिकाइ उपलब्धिका आधारमा विद्यार्थीको प्रगतिको अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने छ। यस्तो मूल्याङ्कन विषयवस्तुको प्रत्येक क्षेत्र वा एकाइको सिकाइपश्चात् गरी सो क्षेत्र वा एकाइअन्तर्गतका मुख्य सिकाइ उपलब्धिमा विद्यार्थीको सिकाइ स्तर परीक्षण विभिन्न साधनहरूको प्रयोगबाट गर्नुपर्छ। यसरी सिकाइ उपलब्धि परीक्षण गर्दा विद्यार्थीले न्यूनतम सिकाइ स्तर हासिल गरेको नपाइएमा सुधारात्मक सिकाइको अवसर प्रदान गरी पुनः परीक्षण गरी न्यूनतम

सिकाइस्तर सुनिश्चित गरी थप वा माथिल्लो स्तरको सिकाइको अवसर प्रदान गर्नुपर्दछ। पटकपटकको सुधारात्मक सिकाइपश्चात् पनि न्यूनतम स्तरको सिकाइ स्तर हासिल गर्न नसक्ने विद्यार्थीका लागि उपचारात्मक सिकाइको योजना निर्माण गरी त्यस्ता विद्यार्थीलाई सहयोग गर्नुपर्दछ।

६.१ आन्तरिक मूल्याङ्कनका साधनहरू र प्रयोग

क्र.सं.	साधन	प्रयोग
१.	रुब्रिक्स	विद्यार्थीले गरेका प्रयोगात्मक कार्य/परियोजना कार्यको वास्तविक मूल्याङ्कन (authentic assessment) गर्नका लागि रुब्रिक्स/श्रेणी मापनको विकास गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ।
२.	रुजु सूची तथा श्रेणी मापन	स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाका सिपहरू तथा पाठगत रूपमा विद्यार्थीमा विकास हुनुपर्ने ज्ञान, सिप तथा अभिवृत्ति, अभिव्यक्ति एवम् व्यवहारकुशल सिपको मापन गर्न रुजुसूची, श्रेणी मापनलगायतका व्यवहार अवलोकन फारम प्रयोग गर्न सकिन्छ।
३ .	सहभागिता र कार्य सम्पादन	विद्यार्थीको कक्षा कार्य, परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्य, नियमितता आदिको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ। कक्षामा दिएका कार्यहरू नियमित रूपमा सक्रियतापूर्वक गरे नगरेको, गरेको भए सही रूपमा गरे वा नगरेको हेरी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ। सही कार्य नगरेको भए आवश्यक पृष्ठपोषण दिने र गृह कार्य वा समेत दिन सकिन्छ।
४.	विद्यार्थी कार्यको प्रदर्शन	विद्यार्थी गरेका कार्यहरूको प्रदर्शन गराई उनीहरूको कार्यको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ। प्रदर्शनको क्रममा कमीकमजोरी देखिए आवश्यक पृष्ठपोषण तथा सहयोग गरी सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सकिन्छ।
५.	स्व मूल्याङ्कन तथा प्रतिबिम्बन	प्रत्येक पाठमा कक्षा सहभागिता, गृहकार्य/परियोजना कार्य, प्रयोगात्मक कार्यका क्रममा विद्यार्थीले देखाएको सक्रियता, सिर्जनात्मकता, सिकाइ व्यवहार प्रदर्शन, कार्य स्तर, प्रदर्शित व्यवहारकुशल सिपहरूको स्तरलाई प्रतिबिम्बन गर्न लगाएर, स्व मूल्याङ्कनको साधनहरू रुजु सूची, श्रेणी मापन, रुब्रिक्स प्रयोग गरी सिकाइको स्तरको लेखाजोखा गर्न सकिन्छ।
६.	सहपाठी मूल्याङ्कन	कक्षाका विद्यार्थीले एक अर्काको कार्यको मूल्याङ्कन गर्ने, सँगै बसेर गरिएका कार्यहरूको मूल्याङ्कन गर्ने गरी पृष्ठपोषण प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गर्न सकिन्छ।
७.	मौखिक प्रश्नोत्तर	शिक्षण सिकाइकै क्रममा विभिन्न विषयवस्तुमा स्पष्टता कायम गर्न, जानेका कुराहरूको प्रतिबिम्बन गर्न मौखिक प्रश्नोत्तर गर्न सकिन्छ र सिकाइ उपलब्धि हासिल भए नभएको जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ।
८.	अभिभावक प्रतिक्रिया	विद्यालयमा सिकाएका कुराहरू घर व्यवहारमा प्रयोग गरे नगरेको, परियोजना तथा गृहकार्य गरे नगरेको तथा समग्र सिकाइमा अभिभावकको प्रतिक्रिया लिने, शिक्षक र अभिभावक तथा अभिभावक र विद्यार्थीबिच छलफल अन्तरक्रिया गरेर विद्यार्थीलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिन सकिन्छ भने शिक्षकलाई पनि यसबाट शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा सुधार गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ।

क्र.सं.	साधन	प्रयोग
९.	लिखित कार्य तथा परीक्षा	सिकाइ सहजीकरणको क्रममा, पाठ वा एकाइको अन्त्यमा, महिनाको अन्तमा, त्रैमासिक तथा अर्धवार्षिक रुपमा सबै तहमा प्रश्नहरू निर्माण गरी विद्यार्थी निर्धारित विषयवस्तुमा हासिल गरेका ज्ञान, सिपहरू को लेखाजोखा गर्न सकिन्छ ।

६.२ आन्तरिक मूल्याङ्कन

व्यवहारिक, प्रयोगात्मक तथा अभिवृतिसँग सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धीको लेखाजोखा गर्न आन्तरिक मूल्याङ्कनका साधन प्रयोग गरी अभिलेखीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि आन्तरिक मूल्याङ्कनलाई अभिलेखित गरी प्रत्येक विद्यार्थीको कार्यसञ्चयिका (Portfolio) व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ । यस्तो अभिलेखका आधारमा निम्नलिखित पक्षमा तोकिएअनुसारको भारको अङ्क आन्तरिक मूल्याङ्कनका रूपमा समावेश गरिने छ:

सि.नं.	मूल्याङ्कनका पक्ष	भार
१.	सहभागिता तथा सक्रियता : कक्षामा उपस्थिति, कक्षा कार्य, गृहकार्य, परियोजना कार्य तथा प्रयोगात्मक कार्यमा सहभागिता र सक्रियता	५
२.	प्रयोगात्मक/परियोजना कार्य	३५
३.	त्रैमासिक परीक्षाहरू (प्रथम त्रैमासिकको ५ अङ्क र अर्धवार्षिकको ५ अङ्क)	१०
जम्मा		५०

प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्यको मूल्याङ्कनका आधारहरू

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कलाको परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य विवरण

क्र.सं.	क्षेत्र	कार्य विवरण	अंकभार	कैफियत
१.	स्वास्थ्य	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	४	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
२.	शारीरिक	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
३.	सिर्जनात्मक कला	परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सञ्चालन तथा कार्य सम्पादन	१०	
		परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य सम्पादनको अभिलेखीकरण	४	
जम्मा			३६	

७.३ बाह्य परीक्षा

बाह्य मूल्याङ्कनमा अन्तिम परीक्षाको भार ५० प्रतिशत हुने छ। प्रत्येक परीक्षामा प्रश्न सोध्दा शैक्षिक सत्रको सुरुदेखि पढाइ भएका सबै पाठहरूबाट समेटिएको हुनुपर्ने छ। यस विषयको परीक्षामा प्रश्नहरू विशेष गरेर ज्ञान, बोध, प्रयोग र उच्च दक्षतामा आधारित हुने छन्। पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्यअनुरूप विद्यार्थीले ज्ञान, सिप, अभिवृत्ति प्राप्त गरे नगरेको मूल्याङ्कन गरी त्यसको आधारमा प्रमाणीकरण गरिन्छ। अन्तिम परीक्षाको प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकालाई आधार मानी निर्माण गरिनुपर्छ।